

## MÖGE ICH...

**Möge ich friedvoll, glücklich und leicht  
in Körper und Geist sein.**

**Möge ich frei sein von Wut, Kummer,  
Angst und Sorge.**

**Möge ich lernen, mich mit den Augen  
des Verstehens und der Liebe zu  
betrachten.**

**Möge ich die Samen der Freude und  
des Glücks in mir erkennen und  
berühren können.**

**Möge ich fähig sein, frisch, gefestigt  
und frei zu leben.**

**Von Thich Nhat Hanh**

## HERZRHYTHMUS- LEBENSRYTHMUS

Das Herz ist das Zentrale Organ unseres Körpers. Seine Funktionsfähigkeit ist nicht nur ausschlaggebend für die Durchblutung und Nährstoffversorgung sämtlicher Organe, sondern es produziert auch Hormone, misst Temperatur und Säuregrad des Blutes, reguliert den Blutfluss und spiegelt nicht zuletzt unser seelisches Befinden wider. Seine rhythmischen Schläge sind wichtige Impulsgeber unseres Lebens. Sein Wohlergehen hängt wiederum unmittelbar mit unserem gesamten Lebensrhythmus zusammen. Ein liebevoller und achtsamer Umgang mit unserem Herzen sollte daher fester Bestandteil unseres Alltags sein.

Mit diesen beiden einfachen Anleitungen können wir überall und jederzeit unsere Stimmung verbessern und unser Herz auf sanfte Weise schnell beruhigen:

### HERZ-LÄCHELN:

Einfach lächeln! Egal wo man ist: im Büro, am Arbeitsplatz, in öffentlichen Verkehrsmitteln. Es verändert schlagartig die innere wie äußere Stimmung.

### GEFÜHRTER ATEM:

Mit dieser Übung kann der Puls gesenkt, die Herzarbeit nachweislich verringert werden. Hierzu setzt man sich bequem auf einen Stuhl oder legt sich auf Bett oder Couch. Den Atem nun sanft ausströmen lassen und sobald alle Luft entwichen ist, ein wenig länger ausatmen und auf den Impuls zum Einatmen warten. Das Einatmen lässt man dabei mehr oder weniger von selbst geschehen. Anschließend wieder aufmerksam ausatmen. Durch das langsame, tiefe Ausatmen wird der Vagusnerv auf wohlthuende Weise aktiviert.

(aus: Natur und Heilen 2019)



DIE WICHTIGSTEN

## MIKRONÄHRSTOFFE

### FÜRS

### HERZ

Auch Mikronährstoffe sind essentiell für unser Herz und sollten regelmäßig im Blut bestimmt werden, insbesondere der Spiegel an Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Coenzym Q10. Diese vier sorgen nicht nur für einen freien Blutfluss und einen stabilen Kreislauf, sondern garantieren zudem kräftige Muskelarbeit und einen guten Zellschutz.

**MAGNESIUM:** stabilisiert den Blutdruck, lindert Herzrhythmusstörungen und erhöht die Leistungskraft. Man benötigt als gesunder Mensch ca. 400 bis 900 mg pro Tag.

**OMEGA-3-FETTSÄUREN:** aus Fisch oder Algenöl reduziert das Zusammenklumpen der Blutplättchen, sorgt für Gefäßerweiterung und reduziert

Entzündungen. Je nach vorliegendem Mangel sollte man zwischen 2 und 4 g täglich einnehmen.

**VITAMIN D:** sorgt ebenfalls für die Regulation des Blutdrucks sowie für die Gefäßelastizität. Empfohlen wird eine tägliche Dosis von 400 bis 800 I.E.

Bei einem Mangelzustand den Arzt fragen.

**COENZYM Q 10:** wirkt als Energielieferant für unsere Mitochondrien. Ein Mangel macht sich

vor allem in Organen mit hohem Energieverbrauch bemerkbar: in Gehirn, Leber, Lunge und Muskulatur, insbesondere im Herzmuskel. Dort finden wir auch die höchste Konzentration an Q 10. Im Laufe des Lebens lässt die körpereigene Q10 Produktion nach. Auch Fettsenker blockieren den Syntheseweg des Q10. So entwickelt sich schleichend ein Mangel an einem der wichtigsten Stoffe für eine gesunde Herzfunktion. Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von 100 mg Q10 pro Tag über 3 Monate zu einer deutlichen Verbesserung der Herzfunktion führt.

(aus: Natur und Heilen 2019)

## ESSEN

Mit Fleisch ist der Körper etwa sechs Stunden beschäftigt; das mach müde.“ Das Gleiche gelte für süße Desserts oder sonstige Süßigkeiten, die durch den kurzfristigen Blutzuckeranstieg ebenfalls müde machen können. „Die ideale Mittagsmahlzeit ist klein, enthält viel Gemüse, wenig Fleisch und nur eine kleine Kohlenhydratbeilage wie

Kartoffeln, Reis oder Nudeln.“ Besser schlafen durch anders essen. Es ist wichtig, dass sich unser Körper in der Nacht ungestört regenerieren kann. Doch das gelingt nicht immer: „Vor allem wenn man nachts Sodbrennen oder Schlafstörungen hat, sollte man sein Abendessen umstellen“, rät Prof. Smollich. Das bedeutet leicht verdauliche Speisen, kleine Portionen, weniger Süßes – und nicht erst kurz vor dem Schlafengehen. Gut geeignet sind z. B. mageres Eiweiß aus Geflügelfleisch, Ei, Fisch, Milchprodukte oder Tofu. Dazu sollte man auf gegartes Gemüse, kleine Mengen hochwertiges Fett und langsam verdauliche Kohlenhydrate, wie z. B. aus Vollkornprodukten oder Kartoffeln setzen. (aus: Eve.01/22)

## SEIFEN

Seifen sind nachhaltige Alleskönner. Vielseitig anwendbar, plastiksparend, leicht biologisch abbaubar – Seifen sind das älteste Körperpflegemittel der Menschheit. Lange Zeit standen sie im Schatten von flüssigen Shampoos und Duschgelen. Aktuell

befeuert die Reduce-und Zero-Waste-Bewegung die Renaissance dieses Kosmetikums. Davon profitieren auch Hersteller wie Sodasan. Der Pionier in Sachen ökologische Waschmittel konnte mit seinem Stückseifensortiment bereits mehrfach bei Verbrauchermagazinen punkten. So vergab die Zeitschrift „Ökotest“ in der November Ausgabe das Urteil „sehr gut“ an die Mandel & Avocado-Seife. (aus: Eve 01/22)

## ENERGIEBÄLLCHEN

200 g getrocknete Datteln  
in ca. 1/8 l Wasser pürieren  
200 g geriebene Nüsse  
+ ca. 4 gestr. Teelöffel Kakaopulver  
dazu geben und zu einer festeren Masse verrühren. Kleine Bällchen formen und in Kakaopulver oder Kokosraspel wälzen - fertig. Schmecken total lecker, einfach zu machen, können leicht variiert werden und auch ein süßes Geschenk sein.

### Öffnungszeiten

Montag	8.00–	19.00 Uhr
Dienstag	8.30–12.00 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Mittwoch	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		
Donnerstag	8.30–12.30 Uhr und	16.00–20.00
Uhr		
Freitag	9.00–14.00 Uhr und	16.00–19.00
Uhr		