

# Lebensrad / Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen/..

**9 / September 09**

## Inspiration zu Gesundheit/Ernährung/Ausgleichprogramm

### **Seien Sie ein Geniesser, eine Geniesserin!**

Ein wichtiges Ziel für visionleben „Lebensrad-Lebensbalance“ ist Freude an der Gesundheit zu haben und die Kunst der Mässigkeit zu leben.

Wichtige Tipps für eine ausgewogene Ernährung und Genuss sind:

- Genuss braucht Zeit: Essen Sie deshalb langsam und bewusst und kauen Sie Bissen für Bissen – ganz intensiv. Wenn Sie zwischendurch das Besteck ablegen, essen Sie automatisch langsamer.
- Verwenden Sie kleine Teller, dann nehmen Sie auch kleinere Portionen, essen weniger. Ein leerer Teller löst Sättigungssignale aus.
- Stellen Sie die Ernährung weitgehend auf basische Lebensmittel um. Oft ist „man sauer“ durch die Übersäuerung der Nahrung oder Genussgifte (Alkohol, Kaffee) [www.balance-ph.de/basische\\_nahrungsmittel.html](http://www.balance-ph.de/basische_nahrungsmittel.html)
- Trinken Sie nicht auf nüchternen Magen Kaffee und trinken Sie täglich ca. 2 Liter Wasser. Nehmen Sie täglich eine Vitamin C Tablette ein.
- Falls Sie rauchen, dann nur nach dem Essen und nicht mehr als max. 3 Zigaretten. Als Ausgleich pro Tag nehmen Sie eine Magnesium-Tablette ein und bewegen sich täglich ½ Std. in der Natur.
- Führen Sie regelmässig eiweissfreie Tage durch.  
Alles Leben basiert auf dem Wechselspiel von Versorgung und Entsorgung (Stoffwechsel unserer Zellen). Zu einer Übersäuerung kann es kommen, wenn wir zuviel Eiweiss (Fleisch, Wurst, Milch, Eier, etc.) essen.
- Stellen Sie in Zukunft die Nahrung auf einer einfachen Formel zusammen: 15% Eiweiss, 25% Fett, 60% Kohlenhydrate
- Die wichtigste Substanz unserer Ernährung ist gespeichertes Sonnenlicht. Fazit: Wir sollten unserer Ernährung einen grösseren Anteil an lebendiger Nahrung zukommen lassen.
- Essen Sie jeden Tag etwas Frisches – rohes Gemüse oder Obst
- Garen und dünsten Sie das Gemüse, anstelle kochen
- „Essen“ Sie Sonnenlicht durch Lebensmittel, die nicht verändert wurden.