

MOMENTE DER GESUNDHEIT

**BETRACHTET
DAS ERWACHEN
DES FRÜHLINGS UND
DAS ERSCHEINEN
DER MORGENRÖTE!
DIE SCHÖNHEIT
OFFENBART SICH
DENJENIGEN, DIE
BETRACHTEN.**

Khalil Gibran



Dieser kleine, praktische Wegbegleiter für den Alltag der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V. möchte mit Ihnen gemeinsam einen wohlwollenden Blick auf Gesundheit und einen Gesundheitsprozess richten. Wir unterstützen Sie im Sinne der Eigenverantwortung, für sich persönliche, gesundheitsfördernde Antworten auf individuelles oder globales Krisengeschehen zu entwickeln. Unser Lebensalltag ist gefüllt mit Tun. Wir gehen davon aus, dass wir mehr erreichen, wenn wir mehr erledigen. Manchmal ist weniger mehr. Wie gelangen wir vom Tun zum Sein? Wir alle möchten unseren Alltag erfolgreich meistern und vergessen dabei, dass wir selbst die Persönlichkeiten sind, die diesen Tag mit unserer Lebensenergie füllen. In diesen herausfordernden Zeiten ist es wichtiger denn je, in unserem Gleichgewicht zu sein und mit außergewöhnlichen Situationen achtsam und vor allem besonnen umgehen zu können.

Monat für Monat wollen die Autorinnen und Autoren, die ihre Beiträge zum Teil auch schon in unserer Mitgliederzeitschrift momentum veröffentlicht haben, Sie motivieren, Impulse für die Seele, den Geist und den Körper mit passender Atmung, Entspannung, Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung in Ihrem persönlichen Maß und Rhythmus in Ihr Leben zu integrieren.

Suchen Sie nach Momenten und Möglichkeiten, sich vertrauensvoll dem Fluss des Lebens zu öffnen. Schenken Sie sich mehr Augenblicke mit sich selbst, sorgen Sie liebevoll für sich und Ihre Nächsten! Was wir in uns tragen, strahlen wir auch nach außen. Blicken Sie trotz eines Krisengeschehens zuversichtlich in die Zukunft, bleiben Sie sich und Ihren Wertevorstellungen treu und begegnen Sie sich selbst immer öfter mit einem zärtlichen, liebevollen Mitgefühl.

In herzlicher und liebevoller Verbundenheit

Ihr
Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

INHALT

MÄRZ



- 04** Dankbarkeit
- 05** Achtsame Bewusstheit
- 06** Saisonaler Genuss:
Wildkräutersuppe
- 07** Grundregeln zur
Ernährung

APRIL



- 08** Natur und Gesundheit neu
denken
- 11** Waldbaden: Meditativer
Spaziergang, Atemtechnik

MAI



- 12** Unsere Haltung ist immer
wirksam
- 15** Balance und Stabilität:
Bauchatmung, körperliche
Übung

JUNI



- 16** Einfach nur da sein
- 17** Eigenschaftsmeditation
- 18** Saisonaler Genuss:
Sommer-Rezepte
- 19** Ayurveda und die
Jahreszeiten

JULI



- 20** Morgenroutine –
Fit in den Tag
- 23** Individuell passende
Bewegung

AUGUST



- 24** Für meine Gesundheit
aktiv werden
- 27** Wunderwurzel Ingwer



Im Rahmen der in der Broschüre integrierten körperlichen Übungen sollten die Gesundheitsinteressierten unbedingt gegebenenfalls vorhandene körperliche Einschränkungen jedweder Art beachten und bei Zweifeln an der eigenen Sportgesundheit diese von einem Arzt überprüfen lassen.

Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sollte die Teilnehmerin / der Teilnehmer jedwede Art von Überbeanspruchung sowie ruckartige Bewegungen unbedingt vermeiden und Übungen achtsam durchführen.

SEPTEMBER



- 28** Liebevoll und gnädig mit sich selbst
- 29** Ordnung für die Gesundheit
- 30** Saisonaler Genuss: Herbst-Rezepte

OKTOBER



- 23** Immunsystem stärken
- 36** Bewegung: Unterstützter Schulterstand, Vorbeuge
- 37** Beruhigende Atemtechnik: Hummelsummen

NOVEMBER



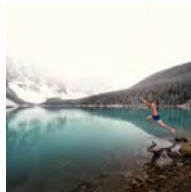
- 38** Das grundlose Lachen für Ihre Gesundheit
- 40** Licht in der Dunkelheit – Eine Kerzenmeditation

DEZEMBER



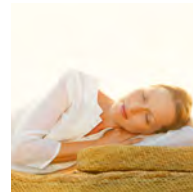
- 42** Die Kraft der eigenen Intuition
- 44** Saisonaler Genuss: Wintercurry
- 45** Vitalstoffquellen im Winter

JANUAR



- 46** Klärung und Reinigung
- 47** Beruhigende und reinigende Atemtechniken
- 48** Verdauungsfördernde Übung: sitzende Vorwärtsbeuge

FEBRUAR



- 50** Abendroutine – Erholsamer Schlaf
- 52** Progressive Muskelentspannung
- 53** Übungen für Stressreduktion und einen erholsamen Schlaf



- 54** Autoren
- 55** Quellenhinweise und Impressum
- 56** Über die GFBK

DANKBARKEIT

LIEBEVOLL UND WOHLWOLLEND FÜHLEN



Für so vieles dürfen wir in unserem Leben dankbar sein. Dankbarkeit kann man gegenüber allem im Leben empfinden, sie ist nicht auf Menschen beschränkt. Tagtäglich bekommen wir eine unendliche Vielfalt an Ereignissen, materiellen Dingen, Emotionen, kleinen und großen Wundern und vieles mehr vom Leben geschenkt, das so selbstverständlich geworden ist, dass wir es oft gar nicht mehr beachten (wollen). Ob die morgendliche warme Dusche ein Akt der Körperreinigung ist oder ein Wohlfühlerlebnis, ob das tägliche, stärkende Frühstück der Nahrungsaufnahme dient oder eine genussvolle Mahlzeit ist, all das ist weniger eine Frage der Zeit als der Achtsamkeit. Denn fortwährend geschieht uns Gutes, wir haben nur oft keinen Blick dafür. Auch wenn im Alltag und in den Medien ständig herumgehörgelt wird: Es geht wirklich vielen von uns im Grunde genommen so gut wie nie zuvor.

Jeder Tag ist ein kleines Leben, sagte schon Schopenhauer. Jeden neuen Tag dürfen wir dankbar sein für 86.400 Sekunden, die uns zur Verfügung stehen, unser Leben zu gestalten. Zweifelsohne leben wir in einer Zeit vielfältigster Veränderungen, mit denen sich viele von uns wirklich schwertun. Wir kritisieren sehr gern andere Menschen und vor allem uns selbst. Unzufriedenheit und Frustration kennzeichnen unsere Zeit. Warum eigentlich?

Natürlich gibt es Lebenskrisen in Form von Krankheiten, Unfällen oder schwierigen Situationen, die es zu bewältigen gilt. Sie weisen uns darauf hin, an welchen Stellen wir noch etwas in uns und an uns zu verändern haben.

Auch bei einer schweren Krankheit beispielsweise haben wir immer unendlich viele gesunde Anteile in uns, die gewürdigt werden wollen. Nicht nur die kranken Anteile in Dir brauchen Aufmerksamkeit, sondern vor allem auch die gesunden, sagt zu Recht mein Kollege Ebo Rau. Mit jedem liebevollen Gedanken der Dankbarkeit setzen Sie auch einen Impuls für Heilungsprozesse.

Aufrichtige Dankbarkeit erhöht in jedem Fall Ihre Lebensenergie. Je mehr Menschen sich von Herzen den Gedanken der Dankbarkeit und damit verbundener Liebe und Selbstannahme öffnen, desto mehr können Wunder für uns persönlich und in unserem Umfeld geschehen. Mit der Dankbarkeit nehmen wir auch Anteile von uns an, die wir nicht so mögen. Das ist hilfreich, denn nichts und niemand im Leben ist perfekt. Dankbarkeit ist Annahme von allem, was im Leben geschieht. Nur durch Annahme können wir uns von all dem lösen, was wir nicht als zu uns gehörig betrachten. Eine große Prise Demut und göttliche Gnade sind immer notwendig, um auch Heil- und Genesungsprozesse geschehen zu lassen – bitte beachten Sie diese Tatsache.

Dr. med. György Irmej

**WENN DAS
EINZIGE GEBET,
DAS DU
WÄHREND DEINES
GANZEN LEBENS
SPRICHST, DANKE
HEISST, WÜRDE
DAS GENÜGEN.**

Meister Eckhart

ACHTSAME BEWUSSTHEIT

IM HIER UND JETZT



Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand vollkommener geistiger Klarheit und Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Es bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeit geschieht in der Erfahrung und nicht in der Analyse oder Bewertung der Erfahrung. Sie ist das bewusste Wahrnehmen und Annehmen von dem, was im Hier und Jetzt geschieht. Gedanken und Gefühle werden auf diese Weise nicht identifiziert, sondern lediglich beobachtet.

Schenken Sie sich zwischendurch ein paar Momente voller Achtsamkeit im Alltag und nehmen Sie ohne zu werten wahr, was gerade im Jetzt geschieht. Beobachten Sie Ihre Handlungen, Emotionen und Gefühle. Durch die unvoreingenommene Wahrnehmung erhalten Sie oftmals eine andere Sichtweise auf die Geschehnisse.

Jessica Ludwig

WILDKRÄUTERSUPPE

SAISONALER GENUSS



Zutaten für vier Portionen

je 1 Handvoll

- junge Brennnessel
- Giersch
- Löwenzahn
- variiere gern auch mit Kräutern, die Du findest, z. B. Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2-3 EL Vollkornmehl
- 1 l Gemüsebrühe
- etwas Sahne oder Crème fraîche
- Gänseblümchen, Schnittlauch und Petersilie zum Dekorieren
- etwas geröstetes Brot

Im Frühjahr sprießt frisches Grün auf jeder freien Fläche. Die (Wild-)Kräuter stecken voller Energie und Vitalstoffe. Auch unsere Körper sehnen sich in dieser Zeit nach Frische und Leichtigkeit, um die Schwere des Winters zu vertreiben.

Aus Sicht des Ayurveda ist der Frühling geprägt vom Übergang des schweren Kapha-Dosha, das für Stabilität, aber auch Trägheit steht, zur leichteren Energie und Wärme des Pitta-Dosha und des Sommers. Auch bei uns ist der Frühling mit Frühjahrsmüdigkeit eine perfekte Zeit für Entschlackung und Reinigung – die typische Frühjahrskur.

Ein toller Begleiter, der sich einfach und günstig zubereiten lässt und dabei voller Vitalstoffe ist: die Wildkräutersuppe. Wildkräuter sammelst Du am besten im Garten oder auf einer Wiese, die nicht gespritzt wird, nicht direkt am Wegesrand.

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und im Öl anschwitzen. Kräuter waschen, hacken und kurz mitdünsten. Das Mehl dazugeben und langsam unter Rühren mit Brühe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen, mit dem Pürierstab zerkleinern und Sahne oder Crème fraîche untermixen. Mit Blümchen, Kräutern und Brotwürfeln dekorieren – fertig. Guten Appetit!

Grundregeln

- so natürlich und frisch wie möglich essen – Bioprodukte, saisonal, regional
- trinke reichlich (Quell-)Wasser oder Kräutertee, Raumtemperatur oder wärmer
- reichlich Gemüse und Kräuter aus biologischer Landwirtschaft (gibt es auch tiefgefroren)
- warme Mahlzeiten werden meist leichter verdaut als Rohkost
- Obst – täglich, aber in Maßen
- Getreide in Maßen und am besten Vollkorn (darf fein ausgemahlen sein)
- denke auch an gute Fette (kaltgepresst: Olivenöl virgin, Hanföl, Leinöl, Traubenkernöl, Kürbiskern ... zum Kochen und Braten: Kokos und Ghee)
- meide industriell verarbeitete Lebensmittel! (Weißmehl, Industriezucker, Fertigprodukte, Nahrungszusätze – alles, was mehr als fünf Dinge in der Zutatenliste aufweist, ist höchstwahrscheinlich ungesund)
- Zuckerkonsum reduzieren oder zugesetzten Zucker meiden
- max. 1-2 Mal pro Woche Fleisch aus Weidehaltung – am besten Bio
- max. 1-2 Mal pro Woche fetten Fisch (Forelle, Makrele, Lachs)
- wenig Milchprodukte – am besten als Quark, Joghurt, Kefir, Buttermilch
- Soja ist kein wirklicher Milch- oder Fleischersatz und sollte auch nur in Maßen und am besten in den traditionellen Verarbeitungen genossen werden

