



7

Gesunde Gewohnheiten

für einen erfolgreichen Tagesstart

7 bewährte Morgenrituale von weltweit anerkannten Gesundheitsexperten, die Ihr Leben, Ihre Gesundheit und Ihr Glück verändern werden.

Bonus: Gesunde Frühstücksrezepte!

HAKEN SIE JEDE NEUE GEWOHNHEIT HIER AB.

- 1.MORGENDLICHE LICHTAUFNAHME:** Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen Zeit, um natürliches Tageslicht in Ihre Augen zu lassen. (5-10 Minuten)
- 2.BEWEGEN SIE IHREN KÖRPER:** Wenn Sie Ihr Wohnzimmer betreten, machen Sie einen Sonnengruß oder eine Übung Ihrer Wahl, um Ihren Körper zu bewegen und den Energiefluss zu fördern. (3-10 Minuten)
- 3.MEDITATION:** Wenn Sie die Übung Ihrer Wahl beendet haben, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für eine Visualisierung Ihres Tages, oder für Meditation, Dankbarkeit oder ein Gebet, um Ihren Geist zu beruhigen. (3-10 Minuten)
- 4.ATMUNG:** Wenn Sie Ihre Dusche einschalten, atmen Sie 7 Mal tief durch, um Ihr Blut mit Sauerstoff zu versorgen und den Lymphfluss anzuregen. (1 Minute)
- 5.KALTE DUSCHE:** Wenn Sie Ihre warme Dusche beendet haben, steigen Sie aus dem Wasser, während Sie den Wasserhahn auf kalt stellen, und genießen Sie dann die belebende Einwirkung des kalten Wassers, das Ihren Geist, Ihren Körper und Ihr Immunsystem aufweckt. (30 Sekunden)
- 6.KÖRPERLIEBE-ÜBUNG:** Wenn Sie sich nach dem Duschen abtrocknen und eincremen, wiederholen Sie eine Affirmation zur Körperliebe, z. B. "Ich bin es wert, geliebt zu werden". (30 Sekunden)
- 7.ERNÄHRUNG:** Wenn Sie Ihre Küche betreten, machen Sie ein nahrhaftes Frühstück, um Ihre Zellen für den Erfolg des Tages vorzubereiten. (5 Minuten)

Morgenlicht-Belichtung

Nehmen Sie sich nach dem Aufwachen Zeit, um natürliches Tageslicht in Ihre Augen zu bekommen. (5-10 Minuten)

Dies ist eine so einfache und wirksame Methode, um Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Wenn Sie morgens als Erstes natürliches Licht in Ihre Augen bekommen, hat das viele Vorteile, z. B. das Stellen eines inneren Weckers. Es erhöht den Cortisolspiegel in Ihrem Körper und signalisiert, dass es Zeit ist, aufzuwachen. Die morgendliche Lichteinwirkung trägt auch zu einer besseren Insulinregulierung und einer effektiveren Fettverbrennung bei.

Licht hat einen großen Einfluss auf den zirkadianen Rhythmus. Es trägt dazu bei, Melatonin zu unterdrücken und den zirkadianen Rhythmus zu verschieben. Es wurde festgestellt, dass die morgendliche Lichteinwirkung die innere Körperuhr vorantreibt (1).

Tipp von Transzendenzexperte Brendon Burchard:

86% der Smartphone-Besitzer greifen nach dem Aufwachen zum Telefon, schauen darauf und beschäftigen sich mit sozialen Medien, E-Mails oder Spielen. Versuchen Sie, dies zu vermeiden.



Bewegen Sie Ihren Körper

Wenn Sie Ihr Wohnzimmer betreten, machen Sie einen Sonnengruß oder eine Übung Ihrer Wahl, um Ihren Körper zu bewegen und den Energiefluss zu fördern. (3-10 Minuten)

Beginnen Sie Ihren Tag mit einer sanften Dehnung oder einer Bewegung Ihrer Wahl, um Ihre Energie zu steigern, Ihre Laune zu heben, und Ihre Konzentration zu fördern. Dies hilft auch, Ihre Körperhaltung zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

Es wurde festgestellt, dass Bewegung die Kognition und die Stimmung verbessert, was auf die Freisetzung des neurotrophen Faktors des Gehirns (BDNF) zurückzuführen sein könnte (4). Insbesondere bei Yoga wurde festgestellt, dass es Depressionen und Angstgefühle reduziert (5).

Wer regelmäßig Yoga praktiziert, profitiert nachweislich von zusätzlichen Vorteilen wie geringeren Entzündungswerten (6), verbesserter Herzgesundheit (7) und besserer Schlafqualität (8).

Tipp vom Transzendenzexperten Rich Roll:
Wählen sie eine Form der Bewegung, die Ihnen am meisten Freude und Glück bringt. Es kann ganz simpel sein!

Meditation

Wenn Sie die Übung Ihrer Wahl beendet haben, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für eine Visualisierung Ihres Tages, oder Meditation, Dankbarkeit oder ein Gebet, um Ihren Geist zu beruhigen.(3-10 Minuten)

Meditation ist ein mächtiges Werkzeug, das es Ihnen ermöglicht, selbst in den hektischsten Zeiten ein Gefühl der Stille und des Friedens zu erlangen. Zwei Praktiken, auf die wir uns beim Meditieren gerne konzentrieren, sind Visualisierung und Dankbarkeit.

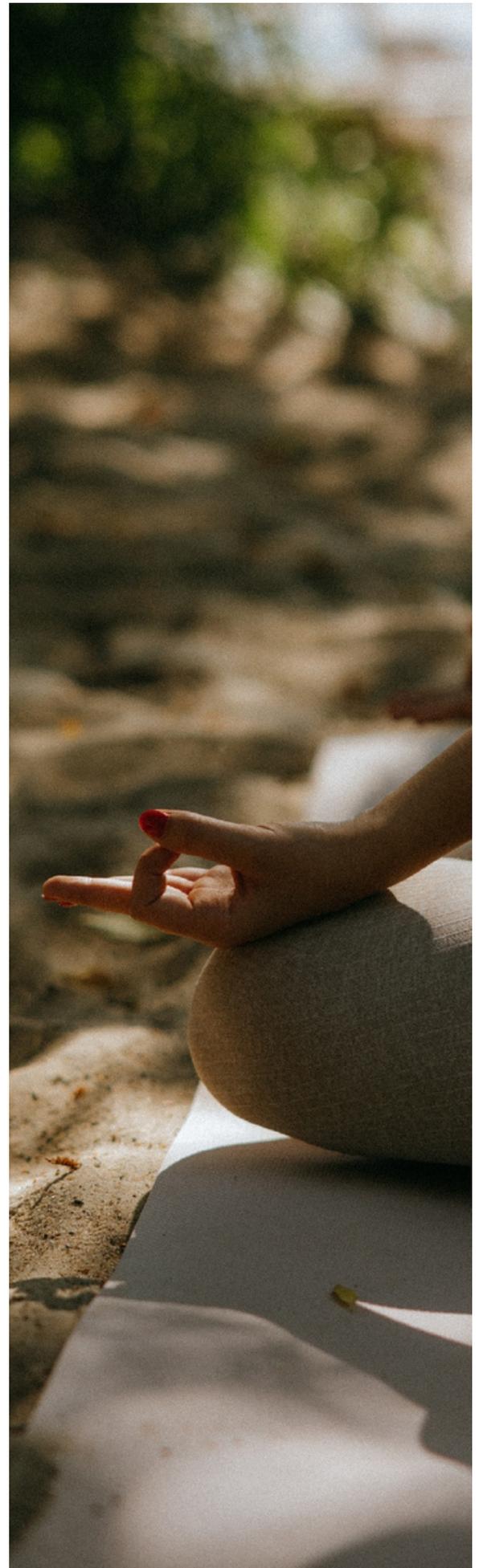
Visualisierung hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche. Neueste Forschungen haben gezeigt, dass dieselbe Gehirnregion, die aktiviert wird, wenn wir eine bestimmte Handlung ausführen, auch aktiviert wird, wenn wir uns diese Handlung vorstellen. Ein Beispiel dafür wurde bei Schlaganfallpatienten dokumentiert. Sie fanden heraus, dass allein die Vorstellung, die gelähmte Gliedmaße zu bewegen, die Durchblutung der gelähmten Gliedmaße so weit erhöhte, dass das Absterben des Gewebes in diesen Bereichen reduziert wurde (9).

Es gibt so viele wissenschaftliche Erkenntnisse über die Auswirkungen, die Visualisierung auf unsere Gesundheit und unser Glück haben kann (10).

Ein weiterer Fokus, den wir gerne haben, ist Dankbarkeit. Sich während der Praxis etwas Zeit zu nehmen, um sich auf Dankbarkeit zu konzentrieren, kann sehr wirkungsvoll sein. Studien haben ergeben, dass diejenigen, die sich regelmäßig auf die positiven Aspekte des Lebens konzentrieren und diese durch eine Dankbarkeitspraxis würdigen, ein höheres Maß an Glück und Wohlbefinden erfahren. Die Vorteile reichen von besserer Stimmung und stärkeren Beziehungen, bis hin zu besseren Gesundheitsergebnissen und allgemeinem Glück (10).

Tipp vom Transzendenzexperten Dawson Church:

In Flow-Zuständen wie der Meditation steigt unsere Produktivität um 500%. Unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen, steigt um 490%. Versuchen Sie zu meditieren, wenn Sie das nächste Mal einen anstrengenden Arbeitstag haben.





Atemarbeit

7 lange, langsame, tiefe Atemzüge, um Geist und Körper zu beruhigen und die Zellen mit Sauerstoff zu versorgen. (1 Minute)

Diese uralte Praxis ist eine der einfachsten Möglichkeiten, Stress abzubauen, die Wachsamkeit zu erhöhen und die Funktion des Immunsystems zu stärken.

Langsames, tiefes Atmen ist eine wunderbare Methode, um schnell vom "sympathischen" Zweig des Nervensystems, der die Stressreaktion "Kampf oder Flucht" darstellt, in den parasympathischen Zweig des Nervensystems zu wechseln. Wenn sich Ihr Körper in diesem Modus befindet, verlangsamt sich Ihre Herzfrequenz, Ihr Verdauungssystem funktioniert hervorragend und Sie fühlen sich entspannter (11).

Tipp vom Transzendenzexperten Stig Severinsson, 4-facher Freitauch-Weltmeister:

Wenn die Atmung auf der unterbewussten Ebene stark wird, kann sie Ihre Bewegungen und Gedanken in eine bestimmte Richtung lenken.

Versuchen Sie, Ihre Atemarbeit mit positiver Verstärkung und glücklichen Gedanken zu verbinden, und entzünden Sie bei jedem Atemzug die Kraft der Möglichkeit.

Kalte Dusche

Nehmen Sie eine kalte Dusche für nur 30 Sekunden, um den Körper zu wecken. (30 Sekunden)

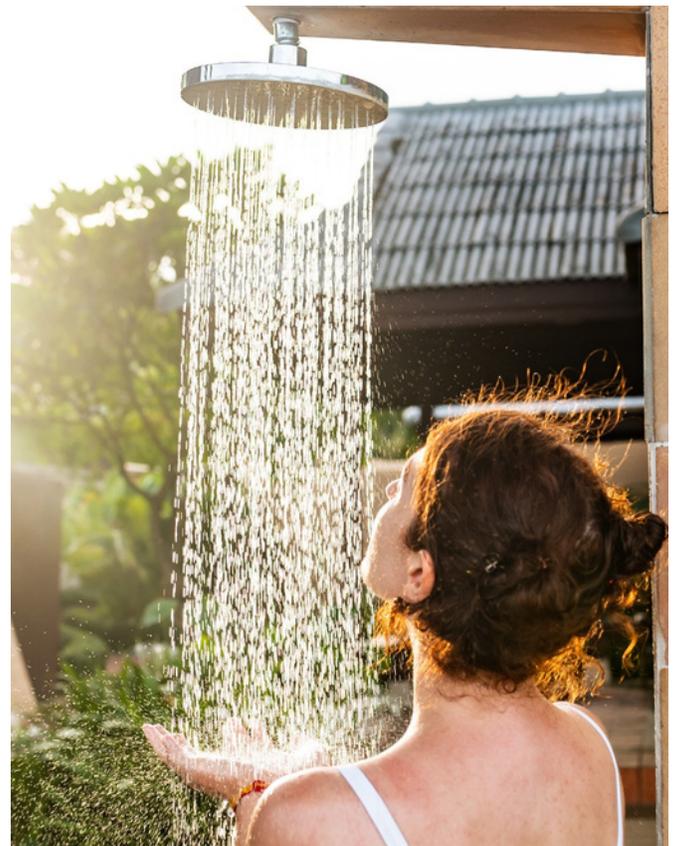
Das Eintauchen in kaltes Wasser (oder die Hydrotherapie) unterstützt die körpereigene Heilkraft durch die Aktivierung des Immun-, Lymph-, Kreislauf- und Verdauungssystems (12).

Es ist ein so einfacher und doch tiefgreifender Weg, um Ihre Gesundheit und Vitalität zu stärken. Es ist erwiesen, dass das Eintauchen in kaltes Wasser die weißen Immunzellen aktiviert, die Krankheiten bekämpfen. Es regt auch das Lymphsystem an, ein Netz von Gefäßen, die den Körper bei der Reinigung von Abfallstoffen, Bakterien und Mikroben unterstützen. Die Kaltwassertherapie bewirkt, dass sich diese Gefäße zusammenziehen und die Lymphe durch den Körper pumpen, wodurch angesammelte Abfallstoffe abtransportiert werden (13).

Außerdem regt es die Durchblutung an, so dass das Blut zu den lebenswichtigen Organen fließt und der ganze Körper mit Sauerstoff versorgt wird. Schließlich erhöht es das so genannte "braune Fett", eine stoffwechselaktive Fettart, die tatsächlich Energie verbraucht, anstatt sie zu speichern! (14).

Tipps vom Transzendenzexperten Wim Hof:

Die Atmung macht einen großen Unterschied in einer kalten Umgebung. Die Kälte kann Ihnen helfen zu lernen, wie Sie Ihre Atmung anzapfen können, was dazu führen kann, dass Sie in der Lage sind, Herausforderungen zu meistern, von denen Sie es nicht für möglich hielten.



Körper-Liebe-Übung

Wenn Sie sich nach dem Duschen abtrocknen, wiederholen Sie eine Affirmation zur Körperliebe. (30 Sekunden)

Körperaffirmationen sind eine hervorragende Möglichkeit, das Selbstvertrauen zu stärken und mehr Dankbarkeit in Ihr tägliches Leben zu bringen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese einfache Übung die Körperzufriedenheit verbessert (15). Hier sind drei Beispiele für eine tägliche Affirmation, die Sie selbst verwenden könnten:

1 "Ich bin es wert, geliebt zu werden."

2 "Wellness ist der natürliche Zustand meines Körpers".

3 "Jeden Tag, in jeder Hinsicht, werde ich stärker und stärker."

Tipps von der Transzendenzexpertin Kim Morrison:

Sie werden das Leben eines anderen nicht mit Verachtung, Wut oder Eifersucht betrachten, wenn Sie sich selbst gut fühlen. Setzen Sie also eine Brille der Selbstliebe auf.



Ernähren

Genießen Sie ein ausgewogenes Frühstück mit Eiweiß und gesunden Fetten.
(5 Minuten)

Wenn Sie Ihren Tag mit nährstoffreichen Vollwertprodukten beginnen, sind Sie für den Rest des Tages gut gerüstet. Wenn Sie Ihren Mahlzeiten eine Form von hochwertigem Eiweiß, Fett und Ballaststoffen hinzufügen, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel ausgleichen, Energieeinbrüche vermeiden und den Heißhunger auf Zucker im Laufe des Tages verringern. Hier sind einige Beispiele für Lebensmittel, die diese Nährstoffe enthalten:

- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.
- Gute Fettquellen wie Avocado, Oliven, Nüsse, Samen, Kokosnussöl, Olivenöl und Butter aus Weidehaltung.
- Hochwertige Proteinquellen wie Eier, Hanf, Chiasamen, Tempeh, tierisches Eiweiß aus Gras, Nüsse und pflanzliche Proteinpulver.

Der zusätzliche Vorteil der Zugabe aller drei Nährstofftypen zu Ihrer Mahlzeit besteht darin, dass Sie sich nach der Mahlzeit satt fühlen und auch zwischen den Mahlzeiten länger satt bleiben - ein doppelter Gewinn.

Tipp des Transzendenzexperten Dr. Mark Hyman:

Der Weizen, den wir heute essen, ist nicht der Weizen unserer Vorfahren. Er verursacht mehr Entzündungen, hat einen höheren Stärkegehalt und kann die Darmschleimhaut stören. Versuchen Sie nach Möglichkeit, den Konsum von modernem Weizen zu vermeiden oder einzuschränken, um Ihren Körper gesund zu halten.

Nachfolgend finden Sie vier unserer Lieblingsfrühstücksrezepte, die einfach zuzubereiten und mit gesunden Fetten und Proteinen ausgewogen sind, damit Sie den ganzen Tag über fit bleiben!

REZEPT 1:

Frühstücksmuffins

Bereiten Sie diese Frühstücksmuffins am Vorabend zu, und schon haben Sie ein nahrhaftes Frühstück, das Sie morgens mitnehmen können, wenn Sie auf dem Sprung sind!

Das Schöne an diesem Rezept ist, dass Sie alle Zutaten verwenden können, die Sie gerade zur Hand haben. Braten Sie etwas zusätzliches Gemüse, machen Sie etwas zusätzliche Quinoa oder verwenden Sie übrig gebliebenes Gemüse aus dem Kühlschrank!

ZUTATEN:

- 250g zerkleinertes Grünzeug (wir haben Grünkohl und übrig gebliebenes Grünzeug von unseren Roten Rüben verwendet)
- 125g gekochte Quinoa
- 125g geröstete Süßkartoffel
- 1 Zucchini, geraspelt und die überschüssige Feuchtigkeit ausgedrückt
- 1 Esslöffel Kräuter (getrocknet oder frisch, wir haben Rosmarin verwendet)
- 6 Eier

METHODE:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Muffinform mit Muffinförmchen auslegen oder mit Kokosöl oder Butter einfetten.
2. Die Eier in einer Schüssel leicht verquirlen. Das gesamte Gemüse und die Gewürze untermischen.
3. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und im Ofen 25-30 Minuten backen, bis sie goldbraun sind und bei leichter Berührung zurückfedern.



REZEPT 2:

Süßkartoffel-Pfannkuchen

Dieses pfiffige Gericht ist eine erfrischende Variante des beliebtesten Frühstücksrezepts: Pfannkuchen! Mit nur wenigen Zutaten und ohne Gluten wird dies Ihr neues Lieblingspfannkuchenrezept sein. Seien Sie kreativ und belegen Sie Ihre Pfannkuchen mit Ihren Lieblingsbelägen! Dieses Rezept kann ganz einfach süß oder herzhaft zubereitet werden, je nachdem, was Sie bevorzugen.

ZUTATEN:

- 125g Süßkartoffel, weich gedünstet und püriert
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Kokosnussmehl
- 1 Esslöffel frische Kräuter,
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1/4 Teelöffel Backpulver und
- Kokosöl, für die Pfanne

ZUM SERVIEREN:

- 1 Avocado gewürfelt
- 250g Rauke (Rucola)
- 1/2 Zitrone
- 1 Esslöffel frische Kräuter, gehackt (wir verwenden Petersilie und Basilikum)
- 50g Joghurt (wahlweise)

METHODE:

1. Alle Pfannkuchenzutaten außer dem Kokosöl mischen und schlagen, bis ein Teig entsteht.
2. Kokosnussöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Gießen Sie 1/4 Kelle des Teigs aus und backen Sie ihn, bis sich Blasen bilden. Den Pfannkuchen umdrehen und noch ein oder zwei Minuten backen, bis er gar ist.
4. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
5. Zum Servieren den Rucola, die gewürfelte Avocado und den Saft einer halben Zitrone vermengen. Mit einem Löffel auf die Pfannkuchen geben und mit Joghurt und Kräutern beträufeln.



REZEPT 3:

Frühstücks-Smoothie mit Banane, Hafer und Blaubeeren

Mit dieser Mahlzeit für unterwegs fühlen Sie sich am nächsten Morgen gut genährt und satt. Durch die Banane in Kombination mit den Blaubeeren erhalten Sie mehrere Nährstoffe und Vorteile, die die Verdauung fördern, sowie einen hohen Anteil an Antioxidantien, die die Gehirnleistung für den Tag steigern.

ZUTATEN:

- 1 gefrorene Banane
- 50g gefrorene Heidelbeeren
- 50g Haferflocken
- 1 Teelöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel LSA (Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Mandeln)
- 1 Esslöffel pflanzliches Eiweiß nach Wahl
- 250ml Mandel- oder Kokosnussmilch

METHODE:

1. Alle Zutaten zusammen mixen, bis sie glatt und cremig sind.



REZEPT 4:

Zimt-Rosinen-Brot

Eine großartige Alternative zu Rosinentoast, wenn Sie sich nach einem zimtgewürzten Brot sehnen, aber auf Gluten verzichten möchten. Es ist ein wunderbares Frühstücksbrot oder einfach ein nahrhafter Snack!

ZUTATEN:

- 250g braunes Reismehl
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 250g Mandelmehl
- 1 Teelöffel gemahlener
- 125g KokosnussmehlIngwer
- 2 Eier
- 2 Teelöffel gemahlener Zimt
- 2 Esslöffel geschmolzenes
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 60ml Kokosnuss- oder mandelmilch
- 125g Rosinen

METHODE:

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine tiefe Kastenform auslegen.

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten und Gewürze miteinander vermischen.

In einer kleinen Schüssel Eier, geschmolzenes Kokosnussöl, Milch und Ahornsirup vermengen. Vorsichtig verquirlen, um sie zu kombinieren.

In die Mitte der trockenen Zutaten eine Vertiefung drücken und die feuchte Mischung einrühren.

Gut umrühren und in eine Laibform füllen.

Im Backofen 30-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Stecken Sie einen Spieß in die Mitte des Brotes. Wenn der Spieß sauber herauskommt, ist es fertig und kann herausgenommen werden.



Referenzen

- 1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6751071/>
- 2 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395614002933>
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19341989/>
- 4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4525504/>
- 5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15255625/>
- 6 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15937373/>
- 7 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173580815001637>
- 8 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735810000450>
- 9 <https://search.proquest.com/openview/9b98ccfa3b77e8dc6667b20e1ca0f96c/1?pqorigsite=gscholarandcbl=37533>
- 10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4049052/>
- 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4049052/>
- 12 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3895006/>
- 13 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1469-7610.2011.02442.>