

# Tip 3: Apfeltag

**Ein Sprichwort sagt: Ein Apfel pro Tag erspart den Arzt.**  
Tatsächlich ist der Apfel ein wahrer Vitaminbomber und Schadstoffkiller.  
Mit Turbomodus.

Viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen immer wieder, dass eine Ernährung, die viel Obst und Gemüse enthält, das Risiko für chronische Krankheiten deutlich mindern kann. Der Grund für diese präventive Wirkung von Obst und Gemüse liegt im hohen Gehalt der sog. Phytochemikalien (sekundären Pflanzenstoffen).

Besonders Äpfel sind effektive „Wunderwaffen“, wie zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen. Täglich ein oder mehrere Äpfel auf den Speiseplan, das heißt:

- ein vermindertes Risiko für Krebs, Asthma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen
- Schutz vor Osteoporose
- beugt Arterienverkalkung vor
- Stärkung des Immunsystems
- kann grippalen Infekten vorbeugen
- entgiftet den Körper
- hilft sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall
- unterstützt die Gewichtsabnahme

## Das „Geheimrezept“:

**Ein Apfel am Tag** kommt nicht nur dem Immunsystem, sondern auch dem Gehirn zugute. Ein Apfel vor dem Zubettgehen sorgt für erholsamen, tiefen Schlaf.

**Zwei Äpfel am Tag** entgiften den Körper und beugen Arterienverkalkung und Herzinfarkt vor. Und wirken sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall (hier als geriebener Apfel mit Schale).

**Drei Äpfel am Tag** unterstützen die Gewichtsabnahme und beugen Erkältungen und Grippe vor.

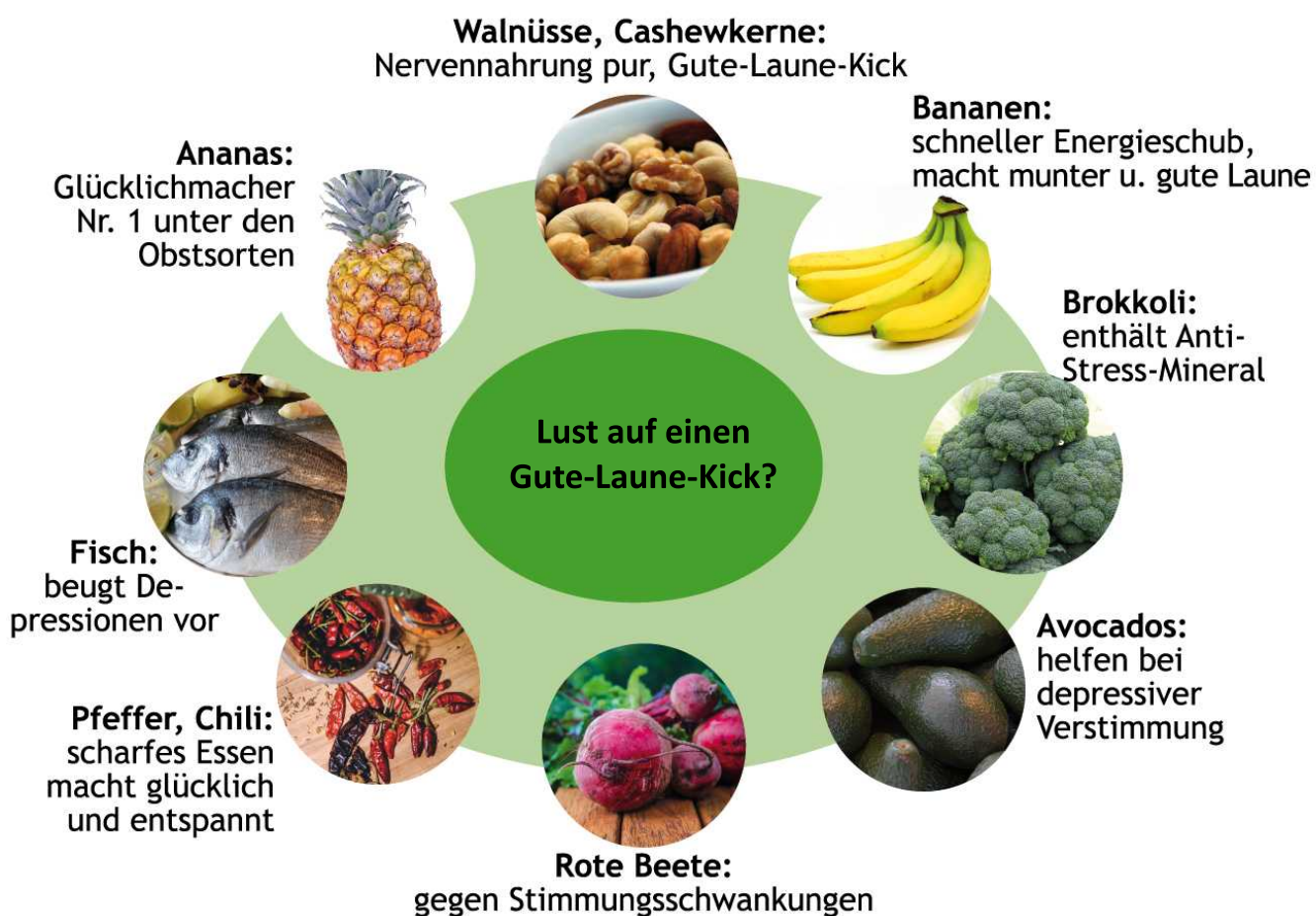


**Tip:**  
Baue Äpfel regelmäßig  
In Deinen Speiseplan ein.

# Tipps 4: Glücksgefühle essen

Es muss nicht immer Schokolade sein...

8 Nahrungsmittel, die glücklich machen, da sie das Glückshormon Serotonin enthalten bzw. reich an der Aminosäure Tryptophan sind (die im Gehirn in das Glückshormon umgewandelt wird.)



Auch das Spurenelement Selen hebt die Stimmung und beugt Depressionen vor.  
Besonders viel enthalten in:

- Steinpilze
- Vollkornreis, Weizenkleie und Haferflocken
- Garnelen
- Paranüsse
- Eier

# Yoga - ganz einfach

## Tipps 5:

Yoga soll bei Bluthochdruck und Depressionen helfen wie auch Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, chronische Kopfschmerzen und Rückenschmerzen lindern.  
Gute Gründe, es einmal auszuprobieren:

### 1. Übung:

Knie Dich hin, setz Dich mit dem Po auf die Fersen, der Kopf geht mit der Stirn auf den Boden. Deine Arme liegen locker neben Deinen Beinen. Wenn Dir das unangenehm ist, kannst Du die Arme vor den Knien verschränken und Deinen Kopf darauf ablegen. 1 Minute in dieser Position bleiben.

- **streckt Wirbelsäule und Oberschenkel**
- **wirkt Schwindel, Müdigkeit und Kopfschmerzen entgegen**
- **entspannt, baut Stress ab**

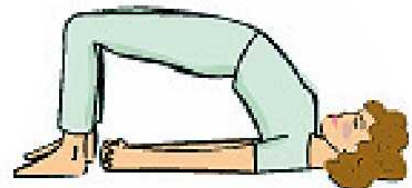


© mannfatturafalomo.de

### 2. Übung:

Leg Dich auf den Rücken, die Arme neben den Beinen. Beine anwinkeln, Füße aufstellen. Mit dem Ausatmen hebst Du langsam den Po, bis von Knie zu Brust eine gerade Linie entsteht. 30 Sek. halten. Mit dem Einatmen langsam wieder absenken.  
5x wiederholen

- **dehnt den Bauch- und Hüftbereich**
- **festigt die Oberschenkel und den Po**
- **lindert Rücken- und Ischiasschmerzen**



© 123rf.com

### 3. Übung:

#### **Die Knie umarmen - und dabei Ängste und Nervosität loslassen**

Lege Dich entspannt auf eine Matte. Zieh ein Bein nach dem anderen sanft an die Brust und halte sie dort. Da alle Wirbel auf dem Boden aufliegen, bleibt Dein Rückgrat gerade. Die Schultern nicht hochziehen. Atme langsam ein und aus.

Halte die Übung, solange sie angenehm für Dich ist. Dann lass die Beine wieder los und spüre in die Entspannung hinein.

#### **Tipps:**

**Alle drei Übungen lassen sich auch gut am Morgen im Bett durchführen.**

# Tipps 6: Landkarte Füße



Heute widmen wir uns einmal ausgiebig unseren Füßen. Denn sie sind mehr als nur das Ende unserer Beine. Sie sind eine Landkarte, die unseren Körper widerspiegelt. Mit der sog. Fußreflexzonenmassage können daher Schmerzen und Verspannungen in unserem Körper über bestimmte Punkte am Fuß (die dem Organ/Körperteil entsprechen) behandelt werden.

Jetzt geht es los:

## 1. Füße massieren

Setz Dich, zieh Deine Strümpfe aus und knete Deine Füße kräftig durch. Danach lege einen Tennisball, Massageball o.Ä. (ein Teigroller tut es auch) vor Dich auf den Boden, stelle abwechselnd einen Fuß darauf und rolle langsam mit Druck vor und zurück.



## 2. Entspanntes Fußbad

Anschließend ist ein entspanntes Fußbad genau das Richtige - **mit Apfelessig!**

Ein Geheimtip bei trockener, rissiger Haut, aber auch bei schmerzenden, geschwollenen Füßen. Mische dazu ein Teil Apfelessig mit zwei Teilen warmen Wasser und bade Deine Füße 20 Minuten darin.

## 3. Fußreflexzonenmassage

Vielleicht hast Du Lust, die Fußreflexzonenmassage auszuprobieren( siehe Seite 2)?

Taste Deine Füße ab. Dort, wo es schmerzt, massiere wie auf der nächsten Seite beschrieben.

## Fußreflexzonen-Übersicht

Als grobe Einteilung gilt:  
Die Zehen spiegeln Kopf und Hals, der Mittelfuß den Brustraum,  
Knöchel und Fersen den Bauch und das Becken wider.



Bei Schmerzen im Körper können die entsprechenden Punkte am Fuß mit der Daumenkuppe und mit kreisenden Bewegungen massiert werden.