

VON DANIELA RONKE

---

# Lebens- pflege

**STARKE MITTE =  
STARKES IMMUNSYSTEM**

---

[WWW.EINESTARKEMITTE.DE](http://WWW.EINESTARKEMITTE.DE)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Ein paar Worte zu Beginn .....</b>	<b>1</b>
<b>Stress und seine Auswirkung auf das Wei-Qi .....</b>	<b>3</b>
Stress – die westliche Sicht.....	3
Die Stressreaktion.....	4
Symptome von Dauerstress .....	5
Stressbarometer – Selbsttest .....	5
Stress – die Sicht der TCM .....	6
Zusammenhang mit dem Immunsystem.....	7
Stress reduzieren – aber wie? .....	9
<b>Die Atmung – direkter Einfluss auf das Lungen-Qi .....</b>	<b>10</b>
<b>Audio:</b> Vollatmung.....	11
Bewegung .....	11
<b>In Balance – schaffe dir Yin-Inseln .....</b>	<b>12</b>
Gesundes Pausenmanagement .....	13
<b>Audio:</b> Spaziergang im Herbstwald .....	13
Achtsamkeit & Meditation .....	14
<b>Audio:</b> Die Berg-Meditation .....	15
<b>Routinen – Lebe nach deinem eigenen Rhythmus .....</b>	<b>16</b>
Rhythmus in der Ernährung.....	16
Rhythmus im Alltag.....	17
Exkurs: Körperpflege & Öl ziehen.....	18
<b>Gute Nacht – schlafen wie ein Baby .....</b>	<b>19</b>
<b>Audio</b> – Body Scan .....	21
Rezept – Abendtee .....	21
<b>Achte auf deine Emotionen .....</b>	<b>22</b>
Trauer & Sorgen.....	22
Grübeln .....	23
<b>Die Top 5 für dein Immunsystem – Lebenspflege.....</b>	<b>24</b>
Literatur & Adressen.....	25

## Äußere Stressoren

- ∞ Lärm, Verkehr, viele Menschen
- ∞ Steigende Anforderungen
- ∞ Zunehmende Digitalisierung
- ∞ Ständige Erreichbarkeit
- ∞ Zunehmende Flexibilität
- ∞ Informationsüberflutung
- ∞ Zu wenig emotionale Nahrung
- ∞ Fehlende Strukturen
- ∞ Zu wenig Kompetenzen in einem gesundem Umgang im Stress

## Innere Stressoren

- ∞ Glaubenssätze „schaffe ich eh nicht“, „mache ich bestimmt wieder falsch“
- ∞ Vieles persönlich nehmen, z.B. wenn der Chef schlechte Laune hat
- ∞ eigene Ansprüche, Perfektionismus
- ∞ usw.

Das Problem ist, wir kämpfen oder fliehen heutzutage selten, wir sind im Büro oder zu Hause. Der Körper reagiert aber auf vermeintliche bedrohliche Außenreize wie Verkehr, Lärm, Termindruck. Die ganzen Stressoren versetzen uns in einen dauerhaften Alarm- und Anspannungszustand. Diese Anspannung wird oft nicht abgebaut. Die Folge: Die Energie, die eigentlich für ein Notprogramm bereitgestellt wurde, setzt unseren Körper ständig unter Strom.

## Die Stressreaktion

Wir können uns die **Stressreaktion** wie einen Fluss oder See vorstellen, dessen Pegel tagsüber leicht steigt und der über Nacht wieder sinkt, damit das Gewässer nicht überläuft. Wir wachen morgens mit einer Grunddynamik von 20-30 auf und gehen in die Arbeit. Wenig Pausen, ein anstrengendes Gespräch mit dem Chef, Druck vom Kollegen, ein schlechtes Mittagessen (oder gar keines) und das Konto ist abends bei 60-70. Statt uns zu bewegen oder etwas Gutes zu essen schauen wir vielleicht einen Krimi oder diskutieren mit den Kindern. Die Folge: Statt zu sinken steigt der Pegel weiter an. Wir gehen zu spät ins Bett, grübeln noch und schlafen in Folge schlecht. Wir wachen daraufhin am nächsten Morgen nicht bei unserem ursprünglichen Level von 20 auf, sondern eher bei 30 oder darüber. Passiert dies über einen längeren Zeitraum, läuft der Fluss irgendwann über. Weil wir jeden Tag ein Päckchen mehr Stress darauf laden, statt die Anspannung wieder abzubauen.

Die Energie, die Hormone überfluten uns regelrecht und führen zu einer Vielzahl an körperlichen oder psychischen Schäden.

## *Achtsamkeit & Meditation*

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, **Achtsamkeit und Meditation** in deinen Alltag zu integrieren. Beide sind sehr wirksame Mittel gegen Stress, Anspannung und Ruhelosigkeit. Durch regelmäßiges Üben erlangen wir eine nicht urteilende und wertfreie Grundhaltung, die zu mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Stressresistenz führt.

Unser Geist hat eine natürliche Tendenz ständig in Bewegung zu sein, zu bewerten, zu beurteilen und abzuschweifen. Zudem werden wir den größten Teil des Tages völlig unbewusst von unseren Gedanken und Gefühlen gesteuert. In der Achtsamkeitsmeditation geht es darum, unsere **Konzentration auf die Atmung** zu lenken. Alles was im Kopf auftaucht – Gedanken, Gefühle, Impulse – wird nur beobachtet, nicht bewertet. Sind wir uns bewusst, was in diesem Moment geschieht, sind wir achtsam. Regelmäßige Meditation aktiviert das vegetative Nervensystem, wir schalten auf Entspannung, wir sind wacher, präsenter und gelassener – und stärken damit das Wei-Qi.

## *Anregungen: Achtsamkeit im Alltag*

In der Achtsamkeitspraxis unterscheidet man zwischen formellen Übungen, darunter versteht man die klassische Sitzmeditation, und informellen Übungen. Damit sind Tätigkeiten und Übungen, die sich auf unser Handeln im Alltag beziehen gemeint.

- ∞ Eine Tasse Kaffee oder Tee in Ruhe trinken und mit allen Sinnen genießen
- ∞ **Achtsam essen & kochen:** Das ist ein Thema, das mir besonders am Herzen liegt. Wir nehmen uns kaum Zeit für Mahlzeiten, für Genuss, für das Kochen, für Essen mit allen Sinnen. Für mich gehört auch dazu, zu überlegen wo mein Essen herkommt. Welchen Weg hat es auf sich genommen? Wie viele Menschen und Tiere waren an der Kette bis zu meinem Teller beteiligt? Wie haben die Tiere gelebt? Wo kaufe ich ein?
- ∞ Den Weg zur Arbeit achtsam wahrnehmen: Wie ist das Wetter? Die Stimmung der Leute? Was siehst du? Menschen, Tiere, Gegenstände? Wie riecht die Luft?
- ∞ Den Haushalt achtsam verrichten: Bügeln, Wäsche falten, Kochen, Gemüse schneiden, Staub wischen etc.
- ∞ Ein Glücks – oder Dankbarkeitstagebuch anlegen: Notiere dir jeden Tag drei Dinge, die dich glücklich gemacht haben/oder drei Dinge, für die du dankbar warst. Auch die Tagesrückschau (S. 18) fällt darunter
- ∞ Achtsam Zähne putzen, Duschen, eincremen usw.

Im Prinzip kann jede Alltagstätigkeit achtsam verrichtet werden. Das Ziel der Achtsamkeitspraxis ist genau dieser Transfer in den Alltag. Achtsamkeit soll nicht nur auf dem Meditationskissen praktiziert werden, sondern mitten im Leben! Probiere es aus.