

Willkommen zu meinem

Ebook



Vorwort

Dieses kleine Handbuch soll Dir einen Vorgeschmack auf die faszinierende Welt der Heilung und Gesundheit geben.

Durch kleine Veränderungen in deinem Alltag können wahrliche Wunder entstehen, die dir eine gewisse Lebensqualität zurückgeben.

Aber auch wenn du nach präventiver Gesundheit strebst bist du hier goldrichtig.

Bestimmt deine Verdauung den Alltag und dich plagen verschiedene Unverträglichkeiten, dessen Entstehung du nicht einordnen kannst?

Ganz alltägliche Dinge wie einkaufen, mit Freunden treffen oder Sport treiben ist für Dich zur Herausforderung geworden?

*Dann geht es Dir wie vielen Menschen in Deutschland. Jedes Problem hat seinen Ursprung, dessen Kern es zu finden gilt. Betrachte dieses kleine Handbuch als Schatzkarte, welche Dich früher oder später zum größten Reichtum deines Lebens führen wird: **Deiner Gesundheit.***

Bitte verwende das E-book nur für dich selbst. Solltest du es weiterempfehlen wollen, dann leite die Person bitte direkt auf meine Homepage www.henningdoyen.de weiter.

Im Anhang werde ich Empfehlungen für dich bereitstellen. Dadurch kannst du meine Arbeit unterstützen. Hast du Fragen zu den jeweiligen Empfehlungen? Du kannst mich jederzeit kontaktieren. :)

Einleitung

“Mit dem Geist ist es wie mit dem Magen: Man kann ihm nur Dinge zumuten, die er verdauen kann.”

-Winston Churchill-

Der Mensch strebt schon allein aus der evolutionären Betrachtung zu absoluten Erfolg um sich und seinen Nachkommen ein sicheres Umfeld zu bieten. Unsere Gesellschaft hat sich dieses Prinzip zum Nutzen gemacht und so eine Leistungsgesellschaft erschaffen, die Gesundheit und Prävention vernachlässigt um immer schneller wachsen zu können.

Nach und nach realisieren wir, dass viele Menschen dabei auf der Strecke bleiben und diesen Druck nicht gewachsen sind. Früher war ein gesunder Mensch ein Sinnbild für Normalität, heutzutage ist ein kranker Mensch zum neuen Normalbild geworden. Das funktioniert wie bei einem kranken Baum, der nach einer Erkrankung seine Blätter verliert. In diesem Fall ist der Baum unsere aktuelle erkrankte Gesellschaft und die Blätter all diese Menschen in unserer Bevölkerung. Und hängt dein Blatt noch am Baum oder bist du bereits heruntergefallen?

*Keine Sorge, auf dem nährhaften Boden kann neues, gesundes Leben entstehen. **Ich zeige Dir wie es funktionieren kann.***

Die Drei Säulen



Um unsere Gesundheit besser einordnen zu können habe ich ein **"DREI SÄULEN PRINZIP"** entwickelt welche die Grundkonstruktion für einen intakten Körper darstellt. Denn jedem Menschen ist klar, dass ein Dach ohne seine Säulen nicht tragbar ist.

Wir beschäftigen uns daher mit 1. Der Ernährung, 2. Die Physis und 3. Die Psyche. Jede Säule hat einen individuellen Einfluss auf deine Gesundheit und macht sich daher unterschiedlich bemerkbar.

Ich erkläre Dir hier die grundlegenden Leitlinien der Gesundheit um den Zusammenhang der **DREI SÄULEN** zu verdeutlichen. In meinem **Individualcoaching** und der damit einhergehenden direkten Betreuung erhältst du alle nötigen Tipps und Tricks für eine Verbesserung deines gesundheitlichen Zustands. Melde dich also gerne bei mir unter www.henningdoyen/kontakt.de, um ein kostenloses Erstgespräch zu buchen.

Ernährung



Unsere Ernährung ist all das, was wir sind und was wir tun. Jeder Prozess in unserem Körper benötigt Energie, welche wir über Lebensmittel und Getränke garantieren. In unserem Innersten finden sekundlich tausende verschiedene Prozesse statt um unsere lebenswichtigen Funktionen zu garantieren. Körperwärme wird generiert, Zellen entstehen oder werden bekämpft und Bausteine müssen in Millisekunden schnelle von A nach B transportiert werden. Wie jedes Kraftwerk funktionieren diese Prozesse nur mit dem ausreichenden Brennstoff. Jedoch ist die Menge allein nicht entscheidend, sondern die Hochwertigkeit des zugeführten Materials. Und dort stoßen wir in der heutigen Gesellschaft an unsere Grenzen. Die Qualität der Lebensmittel in der westlichen Welt hat so rapide abgebaut, dass im Resultat sogenannte "Zivilisationskrankheiten" entstanden sind. Übergewicht, chronische Erkrankungen wie Arthritis, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Hauptprobleme, Schuppenflechte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere Beschwerden sind die Folge.

Unser Ernährungsstil galt bis in das 19. Jahrhundert als sehr angepasst an unseren Alltag. Früher aßen die Menschen sogar mehr wie heute, allerdings ist die Bioverfügbarkeit heute geringer und die Menschen bewegen sich nur noch einen Bruchteil dessen wie vor 100 Jahren.

Gleichzeitig ist die Belastung an Pestiziden und Herbiziden massiv angestiegen, wodurch eine zusätzliche gesundheitsschädliche Komponente dazu gekommen ist. Seit dem Zweiten Weltkrieg wurden etwa 80.000 neue synthetische Chemikalien entwickelt und jedes Jahr kommen knapp 1.500 neue dazu (Mariann Llyod-Smith, Bro Sheffield-Brotherton 2008).

Aber waren wir früher wirklich mal gesünder? Unsere Vorfahren hatten eine ähnliche Lebenserwartung wie wir heutzutage wurden sogar im allgemeinen Älter als heutzutage, wenn wir die Zahlen um Kindestod, Gewalt und Kriege anpassen, und das, obwohl wir damals keine Medikamente bei beispielweise Infektionskrankheiten parat hatten. Unsere Vorfahren waren früher schlanker und kräftiger als ihre Nachfahren um als Jäger und Sammler ideal funktionieren zu können. Diese Menschen hatten weniger als 10% Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie Krebs und Alzheimer bei den über 60 Jährigen im Vergleich zur heutigen Gesellschaft (Pontzer H et al. 2018, Mozaffarian D et al. 2015).

*In meinem Gesundheitscoaching spielt unser Verdauungstrakt eine entscheidende Rolle. Schauen wir uns daher erneut das Beispiel des Körperkraftwerks an. Die optimale Energienutzung kann erst dann garantiert werden, wenn eine symbiotische Taktung aller Prozesse stattfindet. Im Mund wird der Kraftstoff vorbereitet, im Magen in seine Einzelteile zerlegt und im Darm entsteht die Energie. Hat der Kraftstoff jedoch zu viele Fremdstoffe kann das zu Beschädigungen führen. Wenn diese Fremdstoffe permanent zugeführt werden schleichen sich Fehler ein, die das System langfristig stören - **Krankheiten entstehen.***

Unser Darm gilt in der Medizin mittlerweile als Superorgan, welches grundlegende Prozesse steuert. Du trägst knapp 2,0kg Bakterien in dir, die rund um die Uhr dafür sorgen müssen, dass dein Immunsystem funktioniert.

Diese Bakterien, genannt Mikrobiom, legen sich wie eine schützende Schicht über deine Darmschleimhaut um dein innerste vor Fremdstoffen, Viren und Pilze zu schützen. Durch zum Beispiel eine falsche Ernährung kann diese Schicht abbauen, wodurch die Fremdstoffe in deinen Kreislauf gelangen können. Es entstehen aus der Folge permanente Entzündungsherde in deinem Körper, die verschiedene Symptome auslösen können (Müdigkeit, Übelkeit, Lustlosigkeit, Hautirritationen, Kopfschmerzen, Durchfall, usw.). Oft ist diese Schwachstelle im Darm so gravierend, dass lokale Entzündungen im Darm auftreten (leaky gut).

Ja ich weiß, das klingt erstmal krass, aber es gibt viele Wege diese Brände permanent zu löschen, um deine Lebensqualität zurück zu gewinnen. Ich werde Dir im Verlauf zeigen, wie du dich optimal und angepasst ernähren kannst, aber auch Mal sündigen darfst, ohne eine schlechtes Gewissen zu haben.

Im meinem Coaching gebe ich dir Tipps und Tricks, die deinen Umgang mit der Ernährung verbessern. Du wirst nicht glauben können, wie einfach es oft ist.

Physis



Deine Physis beschreibt deinen körperlichen Zustand, deine Bewegung und dein Körpergefühl. Du hast im Kapitel Ernährung gelernt, dass wir Menschen uns heutzutage nur noch sehr moderat bewegen. Gründe hierfür ist die Industrialisierung und der moderne Lebensstil, der uns erlaubt viele Dinge ohne Bewegung auszuführen. Homeoffice und eine gewisse Lustlosigkeit drängen uns in die Bewegungslethargie.

Und wieder einmal wollen wir uns dem Beispiel des Kraftwerks bedienen um zu verdeutlichen, wie wichtig eine ausreichende Bewegung für unser System ist. Unsere Körpermaschinerie arbeiten unaufhaltsam um eine Lebensfunktion zu garantieren. Jede Maschine der Welt muss allerdings gewartet werden um auch einen zukünftigen Betrieb gewährleisten zu können. All die Schmiermittel, Kabel und Schrauben sind wichtige Bestandteile dieses Systems.

Was bedeutet das also für Dich? Na klar, Bewegung! Ein besseres Schmiermittel wirst du nicht finden können. Durch eine moderate bis leistungsstarke Interaktion treibst du dein Herz-Kreislaufsystem an. Die Blutzirkulation wird verbessert, wodurch Infektionen, Viren und Bakterien ausfindig gemacht und bekämpft werden können. Außerdem stärkst du durch Bewegung die Aktivität deiner Mitochondrien. Diese kleinen Kollegen werden sogar offiziell als die Kraftwerke des menschlichen Organismus bezeichnet.

Der Mensch ist evolutionär so gebaut sich ausreichend zu bewegen, zu viel Ruhe bringt uns in ein Ungleichgewicht (Dysbiose) bis hin zu verschiedenen körperlichen Erkrankungen.

Es muss nicht gleich ein Marathon sein, aber ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft bringt einige Vorteile mit sich. Zu der Physis fallen ebenso Methodiken wie Atemübungen oder kalte Bäder, aber auch Meditations- und Yogaanwendungen. Alles was du dazu wissen musst werde ich dir in meinem Coaching näher bringen, damit wir deiner Gesundheit noch ein Stück näher kommen.

Dir fehlt die Zeit oder Motivation dich zu bewegen? Coaching bedeutet auch Coach zu sein. Lass Dich von meiner Inspiration anstecken und begeistern, um dein Wunschgewicht, sportliches Ziel oder einfach eine Gesundheitsoptimierung zu erreichen.

Denn...

“Sieger erkennt man am Start”

- Dieter Lange-



Psyche



Die beste Ernährung und der sportlichste Körper bringen dir durchaus wenig, wenn deine Psyche nicht optimal funktioniert. Deine Psyche, also deine Gedanken beeinflussen alles in deinem Alltag, vor allem deine Gesundheit. Stress ist der Begriff schlechthin in unseren heutigen, leistungsgetriebenen Gesellschaft. Viele Menschen bleiben dabei leider auf der Strecke. Die Anzahl dieser Menschen steigt so rapide, dass unser Krankensystem überfordert ist. Vor 50 Jahren waren Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer 1, heute sind es Depressionen. Leider gelten Depressionen weiterhin als Tabuthema, da es in unserer Gesellschaft Schwäche symbolisiert. Ich sage Dir allerdings, dass es Stärke zeigt. Gegen den Strom schwimmen zeigt die wahren Kämpfer.

Bei Stress müssen wir zwischen Distress (negativer Stress) und Eustress (positiver Stress) differenzieren. Beide Funktionen sind wichtig für unser überleben, allerdings macht hier die Menge das Gift. Bei Distress stellt unser Körper auf den evolutionär bedingten Kampf- und Fluchtmodus. Diesen Modus verdanken wir unserem Echsenhirn, einem Relikt aus vergangenen Tagen. Wir schütten Adrenalin und andere Hormone aus, die Muskeln werden stark durchblutet und unser Seh- und Hörsinn wird schlagartig besser. Dieser Modus sollte jedoch immer nur einen Augenblick andauern, bis eine bedrohliche Situation bestanden ist.

Leider haben viele Menschen diese Taktung verlernt, wodurch sich der Körper aufgrund von äußeren Einflüssen permanent im Kampf- und Fluchtmodus befindet. Das belastet das System immens und sorgt dafür, dass unsere Organe nicht funktionsgerecht verdauen. Denn während eines Kampfes brauchst du wie erwähnt dein Blut in den Muskeln und nicht im Verdauungstrakt. Dadurch stellen sich Symptome wie Durchfall und Verstopfungen ein. Je länger dieser Modus anhält, desto gravierender werden die körperlichen Symptome.

Aber warum ist nicht jeder Mensch davon betroffen? Weil jeder Mensch anders mit Stress umgeht. Deine Erfahrungen, speziell in der Kindheit, haben dich gelehrt mit Stress besser oder schlechter umzugehen. Negative Ereignisse speichert dein Gehirn, sodass sie sich beim nächsten Mal ähnlich unangenehm anfühlen. Je sensibler eine Person ist, desto mehr Disstress wird aktiviert. Kennst du noch den einen Schulkamerad, den es egal war welche Note er schreibt und im Anschluss sogar eine eins geschrieben hat? Und kommt diese Person auch im fortgeschrittenen Alter noch so locker durch's Leben? Alles eine Art des Umgangs mit Gefühlen.

Und jetzt kommt das Beste: Dieser Umgang mit Gedanken und Gefühlen lässt sich erlernen. Mit etwas Zeit, Geduld und Disziplin kann ich dir zeigen, wie du aus diesen Gedankenmäuserad entfliehst, um ein entspannteres Lebensgefühl zu erlangen.

Die Welt der Selbsterleuchtung ist älter als die meisten Religionen. Daher gibt es eine Vielzahl an Praktiken, die dein Inneres Gleichgewicht wiederherstellen. Ich zeige dir in meinem Coaching Übungen rund um die Themenfelder Atmung, Meditation, Affirmation, Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Interesse geweckt?



Diese und viele weitere Tipps und Tricks erfährst du in meinem Coaching.

Ich erstelle dir einen individuellen Gesundheitsleitfaden, um dich auf das nächste Level zu bringen.

*In einem **kostenlosen Erstgespräch** erfährst du alle weiteren Informationen zu meinem Coaching.*

*Die ersten Teilnehmer erhalten einen **exklusiven Rabatt**. Allerdings ist die Teilnehmeranzahl begrenzt.*

Mache den ersten Schritt und nimm deine Gesundheit in die eigenen Hände. ich helfe dir dabei :)

Kontakt:

moin@henningdoyen.de

0 172 175 6533

<https://www.henningdoyen.de/kontakt/>



Empfehlungen



*Nachfolgend erhältst du einen Auszug meiner Empfehlungen. Die Produkte sind von mir getestet und für sehr gut und hilfreich befunden worden. **Die vollumfängliche Empfehlungsliste gibt es in meinem Coaching.***

Hier der Link zu den Empfehlungen:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1fxpCKeRZtEj6cP5u5Klw2RR1Yfr-J4XWT1-0-qm40KU/edit?usp=sharing>