



MÜDIGKEIT

Wer ständig müde, erschöpft und energielos ist, leidet darunter oft sehr. Die Lebensqualität ist eingeschränkt, die Leistungsfähigkeit ebenfalls, und Verständnis von anderen Menschen ist oft nicht auf Dauer zu erwarten.

Müdigkeit und Antriebslosigkeit im Fokus

Neben Krankheiten, die hier nicht behandelt werden sollen, wird die **Energielosigkeit** aber auch **durch den Lebensstil verursacht**. Wir **achten zu wenig auf unseren Körper**, unsere innere Uhr, **schlafen zu wenig**, haben zu wenig Bewegung, essen das Falsche, **trinken zu wenig** und müssen oft an den Folgen der **vielen Zusatzstoffe** in der Nahrung und **Kosmetik** leiden. Wir achten zu **viel auf Marketing**, angeblich wissenschaftliche Beweise, die es aber nur auf unser Geld abgesehen haben. Ist **unsere „Entspannung“** wirklich ein **Sabbat wie ihn unser Herr haben will** oder mehr eine andere Hetze.

Wieviel Zeit nehmen wir uns, auf unseren Körper zu achten, seine Signale wahrzunehmen, auf den Herrn zu hören und ihn zu fragen?

Nachfolgend sollen einige allgemeine Möglichkeiten aufgezeigt werden, um aus diesem Problem herauszukommen. Bitte lassen Sie aber immer abklären, ob nicht medizinische Krankheitsursachen vorliegen!

Fasten

Die wohl **sicherste Methode** stellt eine **Fastenzeit** dar. Den Körper Zeit zu geben, sich zu erholen und entschlacken und der Seele Zeit geben, sich wieder auf unseren Vater auszurichten. Informationen zu Fasten-Wochen finden Sie am Ende des Handouts.

Ernährung

- Achten Sie auf eine **ausgewogene, vitaminreiche Ernährung** und vermeiden Sie Übergewicht.
- **Meiden Sie Fast Food, Fertiggerichte, Zucker und Weissmehlprodukte** und möglichst alle Lebensmittel mit Zusatzstoffen.
- Essen Sie möglichst **frische, saisonale Gerichte**.
- Bevorzugen Sie Gemüse und essen Sie **weniger Fleisch**.
- **Ideal sind Wildkräuter, Smoothies, Nüsse, Beeren**.
- Erwägen Sie vielleicht eine **ketogene Diät**. So wird der Körper gezwungen, den Stoffwechsel vollständig auf **Fettverbrennung** umzustellen.
- Als **Nahrungsergänzungsmittel** bieten sich Vitamin B12, C, D3 und K2, sowie Lecithin, Q10 und Omega 3 reiche Öle wie z.B. Leinöl an, ebenso eventuell Zinkpräparate und Magnesium.
- **Trinken Sie ausreichend**, rund zwei Liter pro Tag. Empfehlenswert sind Wasser, ungesüsster Tee oder Fruchtsaftschorle.
- Konsumieren Sie Alkohol nur in Massen und rauchen Sie nicht.



Psyche

- **Meiden** oder reduzieren Sie möglichst **Stress**.
- Produkte mit **Rosenwurz, Safran** oder **Ginseng** sind oft hilfreich.
- In der **Pflanzenheilkunde** haben sich Tees (Melisse, Baldrian, Passionsblume) und natürliche kosmetische Produkte mit Bergamotte, Geranie, Jasmin, Lavendel, Muskatellersalbei, Narde, Neroli, Rose, Sandelholz, Tonka, Vanille, Ylang Ylang oder Zeder bewährt. Denken Sie auch an Fertigprodukte (Shampoos, Körperlotionen /-Cremes, Parfüms, Riechstifte, ...) mit diesen Inhaltsstoffen

Bewegung

Treiben Sie **regelmässig Sport**, um den Kreislauf anzuregen. Übertreiben Sie aber nicht, denn **zu viel Sport kann ebenfalls erschöpfen**. Eine kalte Dusche oder Wechselduschen bringen den Kreislauf morgens in Schwung und vertreiben die Müdigkeit.

Darm

Sehr oft sind die Darmbakterien „entgleist“. Bringen sie diese wieder in einen guten Zustand mit **Pro- und Präbiotika**.



Immunschwäche

Wenn Sie ständig unter Infektionen leiden (Erkältungen, Husten, Grippe), sollten Sie etwas dagegen tun. **Vitamine** (vor allem C und D) und **Mineralien** (vor allem Zink) können hier helfen – aber auch die **Wasserheilkunde nach Kneipp**. Bei kalten Händen und Füßen: ansteigende Unterschenkelbäder abends und Trockenbürsten morgens oder ein Fussbad mit Teebaumöl.

Stoffwechselschwächen

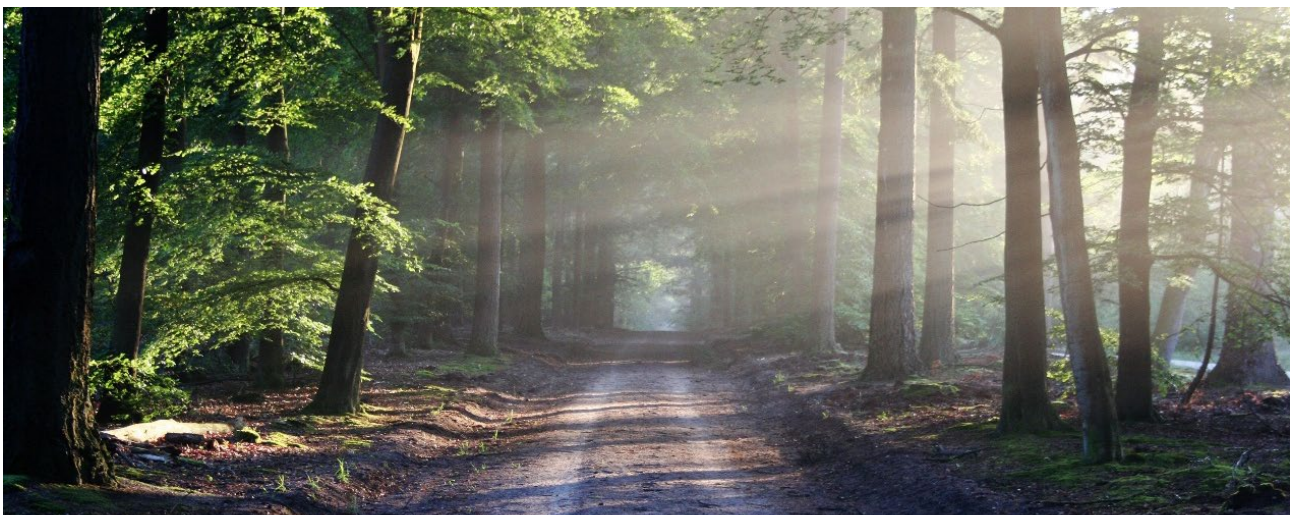
Oft sind es Probleme wie **Leberbelastungen**, **Gallenprobleme** oder **chronische Verstopfungen**. Bei Leberschwäche („der Schmerz der Leber ist Müdigkeit“), denken wir zur Unterstützung vor allem an die Mariendistel. Aber auch Leberwickel – insbesondere mit Immortellenhydrolat - wirkt Wunder.

Gallentees können helfen. Artischockenpräparate und Knoblauch helfen auch. Bei Verstopfungen denken Sie auch an einem Einlauf oder einem Löffel Leinsaat, Heilerde, Flohsamen,

Allergien / Unverträglichkeiten, Umweltgifte

- Chronische Vergiftung durch Wohnraumgifte und Gifte im Arbeitsbereich, aber auch durch Plastik – selbst in unserer Kleidung.
- Quecksilbervergiftungen, vor allem durch Amalgam.
- Nebenwirkungen von Medikamenten (das muss ein Therapeut abklären, der sich damit auskennt).
- Verschiedene Formen einer Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Elektro-Smog (Handys, Mobilfunk-Masten, Wi-Fi-Router).

Paradentose: Entzündetes Zahnfleisch ist eine der Hauptursachen für weitere Entzündungsherde im Körper. Tägliche Mundspülungen mit Birkenzuckerlösungen und Zusätzen der ätherischen Öle Zypresse und Zeder können hier gut helfen.



Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen

Schulungen

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind hier zu finden: www.lernen-mit-feeling.ch
Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**.

Fasten

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbelassene Hydrolate • Nurreine ätherische Öle • Nurreine fette Pflanzenöle • Fachliteratur über Aromatherapie • Schwarzkümmelöl • Omega-3 Öle 	<ul style="list-style-type: none"> • Natürliche Nahrungsergänzungen • Vitalstoffe (Mineralien) • Honigprodukte zur Stärkung • Prä- und Probiotika

Gesundheitsratgeber und Blog

Gerne verweisen wir Sie auf unsere **Gesundheitsratgeber** <https://lernen-mit-feeling.ch/gesundheitsratgeber> und die **fachkundigen Blogs** auf <https://www.feeling-schweiz.ch/web/blog>.

Beratungen

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen.

Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.