

FSH II.10 Kurprogramm: Hygiene und Bewegung

Dieses Kapitel heißt persönliche Hygiene und Bewegung.

Hier geht es

- um den Zusammenhang von äußerer und innerer Sauberkeit,
- und ein paar einfache konkrete Punkte zu Hygiene, die gut umsetzbar sind, sowie
- um den Faktor Sport, der bei vielen Unmut erzeugt.

Wir verstehen das und bieten sanfte Alternativen, die für jeden machbar sind, auch für die größten Sportschlumpen! :o)

Äußere und innere Sauberkeit gehören zusammen.

Und häufig sind Sauberkeit und eine hohe Energie miteinander assoziiert. Denke nur an eine schön aufgeräumte Wohnung, die blank geputzt ist. Selbst wenn diese so gar nicht Deinem Geschmack entspricht, wirst Du in so einem Umfeld eine gewisse Klarheit fühlen.

Umgekehrt kann ein Zimmer noch so stylisch und teuer eingerichtet sein. Wenn die Schmutzwäsche am Boden rumfliegt, alte Jausenbrote aus umgedrehten Taschen quillen, der Mistkübel überfüllt in der Ecke steht und sich auf allem eine zentimeterdicke Staubschicht befindet, wird sich in so einem Raum niemand so richtig behaglich und hochenergetisiert fühlen.

Daß Bewegung und persönliche Sauberkeit dazugehören, ergänzt das hier vorgestellte Material. Für alte Hasen, die mein Plädieren für Ausmisten, um innere Ruhe zu erleben und meinen Aufräumtick schon kennen, ist das nichts Neues.

Die guten alten Basics wieder und wieder ins Gedächtnis zu rufen schadet sicher nie. Also führe ich sie auch hier wieder an.

Zur persönlichen Hygiene gehört:

1.) ein möglichst aufgeräumtes Umfeld.

Versuche täglich 10 Minuten nur für Wegräumen zu reservieren.

In dieser Zeit

- hebst Du einfach **alles vom Boden** auf,
- läßt Du die **schmutzige Wäsche** in der Tonne verschwinden,
- bringst Du den **Hausmüll** in die Tonne
- und machst eines von beiden:

a.) entweder Du fährst einmal schnell mit dem Staubsauger drüber oder wischt rasch mit einem feuchten Fetzchen über den **Boden** ODER

b.) Du putzt Dein **Waschbecken** blitzblank mit anschließendem trockenwischen. Es geht einfach nichts über glänzende Armaturen, blanken Edelstahl oder strahlend weiße Keramik.

Du wirst es lieben, vor einem so fein sauberen Waschbecken zu stehen.

Warum empfehle ich es, täglich so eine Routine zu entwickeln?

Ganz einfach, weil es einen unglaublichen Unterschied in der Lebensqualität macht und weil man sich selbst so dazu trainiert, stubenrein zu sein.

Ich weiß noch, wie ich über die Maßen erfreut war festzustellen, daß der junge Mann, in den ich mich so Hals über Kopf verschossen hatte, der seit bald 25 Jahren mein Lebenspartner und Ehemann ist, sehr reinlich ist.

Er hinterließ das Badezimmer immer, nachdem er nach dem Duschen alles sorgsam mit der Brause von Haaren und anderen Gebrauchsspuren gesäubert hatte, mit trocken gewischten Fliesen.

Ebenso war nach dem Essen, sofort das Geschirr wegzuräumen eine absolute Selbstverständlichkeit für ihn.

Ich kann mich bis zum heutigen Tag an keine einzige Gelegenheit erinnern, wo ich ihn dazu hätte überreden müssen, das Bad zu säubern oder die Küche nach dem Essen aufzuräumen!? Nach so langer Zeit....

Er hatte sich das schon in jungen Jahren angewöhnt, ein reinlicher Mensch zu sein und das machte ihn für mich gleich noch 10 Mal attraktiver :o)

Einmal sprach ich meine Schwiegereltern darauf an und bedankte mich bei ihnen, daß sie ihren Sohn so wunderbar erzogen hatten und ihn so ein anständiges Sauberkeitsempfinden gelehrt hatten.

Sie schauten mich daraufhin völlig verdutzt an, als hätte ich ihnen erzählt, daß ich grad einen 10 Zentimeter großen Marienkäfer gesehen hätte.

Das ist doch selbstverständlich, sagten sie. Mein Schwiegervater war auch so jemand, der das Bad und die Küche in top sauberer Form hinterließ, etwas anderes als gute persönliche Hygiene hatte mein Mann nie gesehen.

- Abgesehen natürlich von ein paar Jahren im Wohnheim während der Ausbildung, die ihn das Fürchten gelehrt hatten, wenns um Sauberkeit ging.
Aber das ist ein anderes Kapitel...

Also gewöhn Dir an, um eben nicht fürcht-erlich (also zum Fürchten!) zu sein ;o) täglich ein paar Minuten zum Wegräumen einzuplanen, hinterlasse das Bad sauber oder freu Dich über einen staubfreien Boden.

Die äußere Sauberkeit wird auch im Inneren ein aufgeräumtes Gefühl erzeugen, ich versprechs!

Wichtig für Dich zu wissen: Etwas diszipliniert zu machen, macht EXTREM stolz. Und was würde sich besser dazu eignen, um sich etwas Disziplin anzueignen, als die eigenen Sauberkeitsstandards?

Nächster Punkt in Sachen persönliche Hygiene:

2.) **Frische Bettwäsche und frische Handtücher** mehrmals die Woche sind angesagt (- ja, das bedeutet, während der Kur wird die Waschmaschine einige Male rattern). Ich liebe es, bevor ich das Bett neu beziehe, ätherische Öle auf die Kissen und Decken draufzutropfen, die einen wunderbar frischen Geruch erzeugen und das Bett effektiv milbenfrei halten.

Ätherische Öle machen Staub im Bett für Milben ungenießbar. Es gibt nichts, was sich besser zur Milbenbekämpfung eignet als duftende Öle.

Es genügt, wenn Du auf das Unterbett, die Bettdecke und das Kissen ein paar wenige Tropfen draufträufelst.

Besonders geeignet finde ich:

- Lavendelöl
- Zitronenöl
- Nelkenöl
- Geranienöl
- Fichtenöl
- Zedernöl.

Achtung, manche Öle hinterlassen gelbliche Flecken!!

Jedes Öl bitte an einer unauffälligen Stelle mit einem Tropfen testen. Man sollte nach dem Verdunsten genau gar nichts mehr sehen, dann ist es richtig!

Meine 3. Empfehlung in Sachen persönlicher Hygiene wäre zudem

3.) Deine **Stube mit von Dir ausgewählten feinen Kräutern räuchern**.

Das ist nicht eine esoterische Masche, sondern es gibt Studien darüber, daß Räucherungen Bazillen tilgen und eine geräucherte Atmosphäre weniger Keime aufweist.

Du kannst hier eine sanfte Methode verwenden,

- einfach etwas feine Räucherdüfte über einem Teelicht mittels einem Sieb verbrennen.

Du kannst diese

- auf Räucherkohle glühen lassen oder
- die Kräuter direkt anzünden, wie man es beispielsweise mit Salbei machen kann.

In kleinen Mengen kannst Du diese Art der Räucherung problemlos im Alltag integrieren.

Ab und zu empfiehlt es sich, etwas ausführlicher zu räuchern. Dazu verschließt man alle Türen und Fenster, geht mit einer duftenden Räuchersubstanz durch alle Räume und läßt das ganze eine Stunde "einpofeln".

Während dieser Zeit kannst Du spazieren oder zum Einkaufen gehen.

Sobald Du zurück bist ist kräftig Stoßlüften angesagt, daß alles beim Fenster rausgeht.

Letzter Tipp in Sachen persönliche Hygiene:

4.) Bitte **Hände, Bad und Türschnallen** während der Kur penibel sauber halten. Wir werden während der Kur einige unsaubere Mitbewohner los. Es wäre mehr als schade, wenn die sich durch Selbstinfektion wieder zurück ins System schleichen. Das soll auf keinen Fall sein!

Hände häufig waschen ist ohnehin Dein Standard, achte darauf, immer wenn Du nach Hause kommst gleich Hände zu waschen. Trage im öffentlichen Raum Handschuhe. Feine Sommerhandschuhe oder sogenannte Autofahrhandschuhe mit großem Auslaß am Handrücken bieten sich in der warmen Jahreshälfte an.

Handschuhe tragen schützen zudem den Teint, mildern Altersflecken und hygienisch ist es obendrein.

Wasche stets vor dem Kochen und vor dem Essen die Hände sorgfältig. Trage immer einen kleinen Handdesinfektionsspray bei Dir, das ist praktisch.

Und natürlich, last not least, das Bad ist der sauberste Ort, das WC sollte täglich oder spätestens alle 2 Tage gut gereinigt werden. Und Du verläßt es natürlich nie ohne frisch gewaschene Hände.

Hier kommt der letzte Punkt in den Vier Säulen, derer wir uns im Kurprogramm bedienen: **Nämlich Bewegung, Sport und Atemübungen.**

Ich persönlich LIEBE Atemübungen und ich weiß, welche Kraft sie haben. Effektive tägliche Atemübung ALLEIN haben in meiner Praxis als Energetikerin schon einige Mal einen entscheidenden Heilimpuls geben können. Atemübungen sind einfach zu machen und kosten nur ein paar Minuten.

Wenn Du bisher noch mit keiner vertraut bist, suche in YouTube, dort gibt es viele kostenlose Methoden angeboten oder mach unseren eKurs Weg nach Innen. Dort findest Du sehr ausführlich die Atemübung beschrieben, die ich seit mehr als 2 Jahrzehnten selbst anwende.

Des Weiteren empfehlen wir Bewegung in jeglicher Form. Diese ist wichtig, weil sie die Lymphe ordentlich in Schwung bringt.

Ideal ist Bewegung an frischer Luft. Nicht jeder wohnt in einer dafür geeigneten Gegend und manchmal ist es auch jahreszeitenbedingt schwierig, länger draußen zu sein, weils vielleicht häufig regnet oder schlichtweg zu kalt ist (im Winter).

Ich führe den Punkt Bewegung im Programm unter dem Schlagwort Sport auf. Gemeint ist hier, daß Du etwas suchst, was Du gern machst und was Dir neuen Schwung gibt. Das kann Stretching oder Yoga sein, das kann Radfahren oder ausgiebiges Spaziergehen sein, das kann Tanzsport oder Qi-Gong sein.

Letztlich ist es egal, was Du machst, so lange Du es gern machst und es ca. eine halbe Stunde oder länger dauert.

Hast Du jetzt keine Ahnung, was Du hier machen könntest, empfehle ich Dir, den **Sonnengruß aus dem Yoga** zu lernen. Du findest dazu geeignete Anleitungen im YouTube.

Der Sonnengruß ist eine Abfolge einfacher yogischer Dynamik-Positionen. Anfangs dauert es etwas, bis man sie drauf hat. Hat mans aber intus, ergibt der Sonnengruß einen wunderschönen Fluß der Bewegung.

Beim Sonnengruß wird wirklich jeder Muskel bewegt und die Gewebsflüssigkeit kommt rundum ins Fließen. Dies ist für unsere Zwecke ideal.

Eine fließende Lymphe ist im Körper das Äquivalent zum vorhin erwähnten aufgeräumten Zimmer.

Für alles in der Kur, Ernährung, Kurplan und Sport gilt:

Wenn mans mal nicht schafft, wurscht, einfach so tun als wär nix gewesen und so rasch es geht, den Faden wieder aufnehmen.

Manchmal wird man zum Grillabend eingeladen, da wärs komisch oder unhöflich, nicht mit allen mitzuessen. Also bitte nicht zu "katholisch" werden hier :o)

Auch für den Kurplan oder das Atem- bzw Sportprogramm gilt:

Wenn Du etwas mal nicht schaffst, einfach kein Hakerl auf dem Plan machen, sondern einen Schrägstrich. Somit wurde etwas nicht vergessen, sondern eben bewußt ausgelassen.

Paßt, weiter im Plan. Kein Drama, vorn spielt die Musik! Und weiter gehts...