

# SELBST FÜRSORGE

**Selbstfürsorge** ist ein Konzept für die *bewusste* und *aktive* Pflege des eigenen *Körpers*, der *Gefühle* und des *Geistes*. Um täglich die beste Version von dir SELBST leben zu können und für deine Familie, Freunde und Mitmenschen im vollen Umfang da sein zu können, muss dein eigenes Glas gefüllt sein und zwar so voll, dass es überschwappt. Selbstfürsorge beinhaltet den aktiven Stressabbau, das Setzen und Einhalten von deinen eigenen Grenzen und Bedürfnissen, eine gute aufbauende Ernährung, Bewegung sowie nährnde soziale Kontakte. Im Folgenden findest du beispielhaft einige Punkte der Selbstfürsorge aus naturheilkundlicher Sicht:



## Ernährung

Vielleicht willst du mit Ernährung beginnen und deinen Schwerpunkt auf frische, unverarbeitete Lebensmittel legen, reich an buntem Obst und Gemüse sowie Vollkorngetreide und Nüsse aus biologischer Landwirtschaft. Achte dabei auf deine Konstitution, so kannst du auch gut Nahrungsmittel identifizieren, auf die du allergisch oder intolerant reagierst.

## Kräuter

Aus der Naturheilkunde kannst du verschiedene Heilkräuter zur Unterstützung der Gesundheit verwenden. Dies kannst du dir in Form von *Tees*, *Tinkturen* oder *Salben* zu Nutze machen. Kräuter wie z.B. *Baikal Helmkraut* oder *Rhodiola* stärken dein Immunsystem und erhöhen deine Abwehrkräfte, Brennnesseltee hilft u.a. die Nieren anzuregen.

## Entgiftung und Entschlackung

Wenn du gezielt deinen Körper bei der Entgiftung unterstützen willst, geht das z.B. mit Fasten oder über das Einbeziehen von Lebensmitteln mit entgiftenden Eigenschaften (z.B. Grüntee, Papaya, Brennnesseltee, etc.). Du kannst aber auch eine kurze Entgiftungskur mit in Betracht ziehen.

## Stressbewältigung

Schon lange bekannt zur Förderung des seelischen Gleichgewichts sind Atemübungen, Meditation und Yoga. Auch mit Waldbaden erreichst du nachweislich mehr Ausgeglichenheit.

## Bewegung

Eine der einfachsten Methoden dich zu stärken ist die regelmäßige Bewegung an frischer Luft. Es fördert deine Durchblutung und wirkt anregend auf deinen Stoffwechsel.

## Schlaf und Ruhe

Der gute Schlaf ist für viele ein großes Problem, dabei ist er für die Regeneration des Körpers und die Stärkung des Immunsystems unerlässlich. Natürliche Schlafmittel wie Baldrian, Lavendel, Ashwagandha oder das Supermineral Magnesium können hilfreich sein und dich hier unterstützen.

## Wasseraufnahme

Dies kennen alle von klein auf, wird aber regelmäßig vergessen: Das ausreichende Trinken von frischem Wasser dient als Grundlage für einen guten und ausgeglichenen Stoffwechsel.

## Vermeidung von Umweltgiften

Ein heikler, aber wichtiger Punkt, der viel bewirken kann: Welchen Giften oder Umweltgiften bist du regelmäßig ausgesetzt und wie kannst du das eventuell verändern? Oder du versuchst dich zuerst einmal zu informieren und verwendest selbst mehr umweltfreundliche Produkte.

## Soziale Kontakte

Wird oft vergessen, hilft aber: *Gemeinschaftsgefühl* durch soziale Kontakte. Suche dir Gruppen, Vereine oder Freunde, die deine Interessen teilen. Der Austausch von Meinungen, Perspektiven und konstruktiven Gesprächen hilft dir deine eigenen Gedanken besser kennenzulernen und gibt dir ein tieferes Gefühl von Verbundenheit.

## Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften  
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach

Anzeige



Deine Quelle für natürliche Nahrungsergänzungen Bio Lebensmittel Naturkosmetik

[puravita.de](http://puravita.de)

