

Die 7 Grundbedürfnisse deines Körpers

In der heutigen Zeit führen wir unser Leben, wie es uns gefällt, bis wir krank werden. Dann nutzen wir unser Gesundheitssystem um die Krankheit loszuwerden, um anschliessend unser Leben wie gewohnt weiter zu leben.

Was aber wenn es ein System gibt, welches nicht erst bei Krankheit in Kraft tritt, sondern dafür sorgt, dass wir erst gar nicht krank werden?

Viele Menschen verlieren ihre Lebensqualität durch chronische Erkrankungen. Der gemeinsame Ursprung aller chronischen Erkrankungen, ist eine chronische Entzündung. Wenn sich in unserem Körper, über Jahre hinweg, Entzündungen anhäufen, bricht irgendwann das schwächste Glied und eine chronische Krankheit bricht aus.

Was wäre wenn...

- ... wir uns mehr auf die **Gesundheit** anstatt auf die Krankheit **fokussieren**?
- ... wir unseren eingebauten **genetischen Reparierungscode** nutzen?
- ... wir unseren **inneren Doktor aktivieren**?

Was für einen Lebensstil müssen wir führen um gesund zu bleiben?

Unsere Lebensweise hat sich in den letzten 10'000 Jahren stark verändert. Für unseren Körper, unsere Gene ist dies ein abrupter Wechsel. Über jahrmillionen hat sich unser Körper perfekt an die Umwelt angepasst und einzelne Funktionen und Abläufe an diese gekoppelt. Entscheidend ist also herauszufinden, auf welche Faktoren sich unser Körper perfekt angepasst hat. Hier nun die 7 Grundbedürfnisse unseres Körpers, welche für eine optimale Funktionsweise nötig sind:

- 1. Nährstoffreichtum**
Dem Körper alle lebensnotwendigen Nährstoffe zur Verfügung stellen
- 2. Regelmässige Bewegung**
Unser Körper wurde für Bewegung geschaffen
- 3. Erholsamer Schlaf**
Genügend, regelmässiger und qualitativer Schlaf
- 4. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit**
Unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress
- 5. Tiefe soziale Verbundenheit**
Zwischenmenschliche Beziehungen
- 6. Verbundenheit zur Natur**
Unser Körper ist abhängig von seiner Umwelt (Sonnenlicht, Schwerkraft, etc.)
- 7. Sinnhaftigkeit**
Menschen die ein Ziel vor Augen haben, sorgen sich mehr um sich selbst.

Hier nun noch 2 Studien aus den USA, die sich mit diesen Grundbedürfnissen auseinandergesetzt haben.

Daten und Studien des CDC ([Center for Disease Control](#))

Bewertet wurden 4 Aspekte des menschlichen Lebensstils, die in diesen Fragen zusammengefasst sind:

- Können Sie ein normales Körpergewicht halten?
- Treiben Sie regelmäßig Sport?
- Essen Sie Obst und Gemüse?
- Sind Sie Nichtraucher?

Interessenten, die jede dieser vier Fragen positiv beantworteten, hatten eine 80 %ige Chance, einen gesunden Lebensstil zu führen, der frei von den 4 grossen chronischen Krankheiten ist.

Daten und Studien des NIA ([National Institute of Aging](#))?

Um herauszufinden wie lange und wie gut man leben wird, wurden unter anderem diese Fragen gestellt:

- Schlafen Sie im Durchschnitt 7,5 Stunden pro Nacht?
- Treiben Sie 30 Minuten pro Tag Sport?
- Essen Sie überwiegend Vollwertkost?
- Haben Sie Freunde (mindestens 3), die Sie anrufen können und die Sie wirklich mögen?
- Haben Sie ein Ziel, das Sie aufschreiben können und das Ihrem Leben einen Sinn gibt?
- Sind Sie Nichtraucher?
- Haben Sie geschützten Sex mit Menschen, die Sie nicht kennen?

Wenn du all diese Fragen mit "Ja" beantworten kannst, wird vorausgesagt, dass du im Durchschnitt bis zu 90 Jahre gesund leben wirst. Wenn du einige dieser Fragen verneinst, beginnt sich deine Lebenserwartung zu verringern.

Immer wieder zeigt sich so, dass die Grundbedürfnisse die Hauptrolle in unserem Leben spielen.

Nun eine Übung um deine innere Weisheit anzuzapfen:

- Atme ein paar mal tief ein und ganz langsam aus.
- Hör in dich hinein und frag deinen Körper: Welches der Grundbedürfnisse kommt im Moment zu kurz? Wo soll ich beginnen?
- Notiere oder markiere dir einen der 7 Bedürfnisse, mit welchem du deine Reise beginnen willst.