



Cheat Sheet: Jahr des Wasser-Hasen Gui Mao 2023

<p>P Plan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Harmonisierung der Jahresenergien Leben in der Mitte, Kontrolle der Wasser-Energien, Stärkung der Metall-Energien, Kontrolle der Holz-Energien
<p>D Do</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lebensführung <input type="checkbox"/> Energiemanagement <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> Nahrungsunterstützung
<p>C Check</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Laborwerte Vitamine: <input type="radio"/> Vitamin B3 <input type="radio"/> Vitamin C <input type="radio"/> <u>Vitamin D3</u> <input type="checkbox"/> Laborwerte Mineralstoffe: <input type="radio"/> Kalzium <input type="radio"/> Magnesium <input type="radio"/> Selen <input type="radio"/> Zink <input type="checkbox"/> Weitere Parameter: <input type="radio"/> <u>Ges. Eiweiß</u> <input type="radio"/> <u>Aminogramm</u> <input type="radio"/> Kortisol <input type="checkbox"/> Herzratenvariabilität
<p>A Act</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lebensführung Maß halten! Im JETZT leben. Selbstverantwortung übernehmen. In Prävention investieren. Stress regulieren. Auf die Gedanken achten, die Gedanken und Grundüberzeugungen kontinuierlich überprüfen. An sich selbst glauben. Annehmen, was ist. Dankbar sein. Regelmäßige und ausreichende Nachtruhe einhalten. Tägliche Powernaps einplanen. Für Hygiene sorgen. Das Leben mit Musik bereichern. Soziale Beziehungen pflegen. Digital Detox praktizieren. Rituale kultivieren. Bewusst atmen. Lächeln nicht vergessen ... <input type="checkbox"/> Energiemanagement <input type="radio"/> QiGong <input type="radio"/> Meditation <input type="radio"/> S.K.A.L.-Methode <input type="radio"/> Z.E.N.ît-Methode <input type="radio"/> Atemtechniken <input type="radio"/> Gui Mao-QiGong (QiGong-Jahresprogramm 2023) <input type="radio"/> 5-Herzen-QiGong <input type="radio"/> Tiger-QiGong <input type="radio"/> Functional QiGong <input type="radio"/> Functional QiGong 5X <input type="radio"/> EARTHNESS-Meditation <input type="radio"/> Meridianpunkte des Jahres: Di2, Ni10, Ma44, Pe3 <input type="radio"/> Gefäß: Chong Mai - Kardinalpunkt: MP4 Kopplungspunkt: Pe6 <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="radio"/> (Nordic) Walking <input type="radio"/> Laufen <input type="radio"/> Radfahren <input type="radio"/> Schwimmen <input type="radio"/> Klettern <input type="radio"/> Tanzen u.a. <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="radio"/> eiweißreiche Ernährung (etwaige Nahrungsmittelunverträglichkeiten, z.B. Hühnerlei, Fisch, Meeresfrüchte, Soja u.a. bzw. Co-Faktoren sowie existierende Nierenprobleme berücksichtigen); reichlich Gemüse; Fette (vorzugsweise Omega-3-Fettsäuren, gesättigte Fette reduzieren, gehärtete Fette/Transfette meiden); keine oder wenig leere Kohlenhydrate; keine oder wenig Milchprodukte; Probiotika; ausreichend Wasser u.v.m. <input type="radio"/> Immun-Hacking <i>* nicht in Schwangerschaft und ggf. Stillzeit ** keine Langzeitanwendung</i> <u>Megabites von A bis Z</u>: Apfel, Datteln, Hering, Holunder, Johannisbeeren, Karotte, Leinsamen, Pastinake, Radieschen, Rettich, Sanddorn, Sauerkraut, Shiitake-Pilz, Zwiebel u.v.m. <u>Pflanzen-Power</u>: Beifuß*, Raute*, Salbei*, Schafgarbe*, Sonnenhut**, Thymian*, Thuja*** <input type="radio"/> Stresskiller <i>* nicht in Schwangerschaft und ggf. Stillzeit ** keine Langzeitanwendung</i> <u>Megabites von A bis Z</u>: Ananas, Kichererbsen, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Leinsamen, Melone, Pinienkerne, Rote Beete, Seelachs, Stangensellerie, Tofu, Tomate, Weintrauben, Zitrone u.v.m. <u>Pflanzen-Power</u>: Anis, Baldrian, Herzgespann, Johanniskraut*, Kamille*, Lavendel*, Melisse*, Passionsblume*, Rosmarin, Salbei*, Sonnenhut**, Thymian*, Vogelmiere u.v.m. <input type="checkbox"/> Nahrungsunterstützung (nach Laborstatus/ärztlicher Verordnung) <input type="radio"/> Vitamine: Vit. A, Vit. B Komplex, Vit. C, Vit. D3, Vit. E, Vit. K, Ascorbylpalmitat <input type="radio"/> Mineralstoffe: Kalzium, Kupfer, Lithium, Magnesium, Mangan, Selen, Zink u.a. <input type="radio"/> Fettsäuren: Omega 3, Alpha-Liponsäure, Gamma-Linolensäure u.a. <input type="radio"/> Aminosäuren: Leucin, Isoleucin, Valin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Tryptophan, Threonin, Arginin, Histidin, Taurin, Cystein, Carnitin, Glutamin, Prolin, NAC, GSH, GABA u.a. <input type="radio"/> Farb-/Pflanzenstoffe, Enzyme u.a.: Astaxanthin, Quercetin, OPC u.a. <input type="radio"/> Pro-/Präbiotika

Die Inhalte des Cheat Sheets dienen der allgemeinen Information und verfolgen ausdrücklich keine diagnostischen bzw. therapeutischen Zwecke. Sie richten sich prinzipiell an physisch und psychisch gesunde Menschen, die sich bewusst sind, selbst die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tragen. Gegebenenfalls ist vor Umsetzung von Interventionen mit einem Arzt/Therapeuten o.ä. zu klären, ob die einzelnen Maßnahmen, Übungen und Techniken für die betreffende Person geeignet sind. Der Herausgeber weist vorsorglich und ausdrücklich darauf hin, dass die abgegebenen Informationen nicht genutzt werden können, um Krankheiten oder Leiden eigenständig zu diagnostizieren bzw. zu therapieren respektive gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen. Die Nutzung der Inhalte ersetzt in keiner Weise die ärztlich-medizinische bzw. therapeutische Diagnose, Behandlung oder Medikation, sofern diese angezeigt sind. In diesem Zusammenhang sei auch auf die Bedeutung fachkundiger medizinischer Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen durch einen Arzt bzw. Therapeuten des Vertrauens besonders hingewiesen.

Alle zum Thema Ernährung und Nahrungsunterstützung gemachten Angaben dienen der allgemeinen Information. In der Schwangerschaft und ggf. Stillzeit, für bestimmte Altersgruppen und bei bestimmten Erkrankungen sowie in Sonderfällen ist u.U. eine abweichende Praxis angezeigt. Bei gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die Durchführung einer Blutanalyse und die Konsultation eines Orthomolekularmediziners oder Facharztes.

Alle betroffenen Personen sind aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie Daten und Informationen nutzen, Maßnahmen umsetzen oder Übungen oder Techniken ausführen. Nutzung, Umsetzung bzw. Ausführung erfolgen mithin auf eigene Verantwortung. Eine Haftung des Herausgebers und seiner Beauftragten oder Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.