

# Zeit zu Erwachen!

Ok, der Januar ist rum. Noch ist genügend Zeit, ein paar kleine Änderungen oder Vorhaben, hinsichtlich körperlicher Fitness und somit auch **für unsere Gesundheit & unser Wohlbefinden** zu starten - aber so langsam müssen wir in die Gänge kommen, um unseren Energiestoffwechsel frühjahrsfit zu machen. Damit wir nicht, wie jedes Jahr - Huch ! vom plötzlichen Frühjahr überrascht werden. Im KWGM Magazin wieder einiges interessantes dazu ...

**K**ennt ihr das? Jedes Jahr mit den ersten Sonnenstrahlen, sind wir baff erstaunt, was wir da so über die Wintermonate hinter verschlossener Kleidung mit "durchgefüttert" haben. Die Selbstwahrnehmung, scheint, mit den kalten Monaten und der schumrigen, bis gar keiner Beleuchtung etwas verschoben. Der Januar war diesbezüglich perfekt, man hat sich durch die wenige Sonne, eh kaum gesehen. Man fühlt sich geborgen und sicher und das ist auch gut so, denken wir nur an die vielen kleinen Glückshormone, die wild durcheinander purzeln, wenn wir z.B. gemeinsam essen. Trotzdem ist es, wie mit allem, irgendwann muss

man ein wenig bremsen, um anderen Prozessen wieder den Vortritt zu lassen. Ist das in der Balance, leben wir nicht nur gesünder, sondern auch wesentlich ausgeglichener, als wenn wir uns in den Extremen bewegen. Denn nichts, ist für unseren Organismus schlimmer, als im Extrem, zu "haushalten", um alle notwendigen Funktionen am laufen zu halten. Das gilt übrigens, für Crash Diäten genauso, wie für einseitige oder zu üppige Ernährung. **Lasst uns ganz sachte**, aus dem Winterknick, ins bald kommende Frühjahr erwachen ... die Tage werden so langsam wieder länger ...

Alles Liebe Katharina

Kalchreuth, 29.01.2023



## Inhalt 02 / 2023

### Seite 1

Einstieg / Guter Geschmack

### Seite 2

Lux / Hippokrates / Buchtipp

### Seite 3

Powerfood / Umami / Grapefruit

### Extrablatt

## 2-4 Tausend

Geschmacksknospen befinden sich, in unseren Geschmackspapillen auf der Zunge. In jeder dieser Geschmacksknospen, liegen 10 - 50 Geschmackszellen... und sie können "nachwachsen". Nicht schlecht.

Mehr dazu auf Seite 3



HEITERKEIT ENTLASTET DAS HERZ - übrigens auch von Hippokrates, sehr sympathisch!

## Licht an!

Lux = lat. Licht aber "Lux an!" sagt ja keiner

Die Tage werden langsam wieder länger ... Hurrraaa ... oder doch lieber noch nicht ... doch! wenn wir uns anschauen, was das Licht alles für uns und unsere Gesundheit macht, begrüßen wir, die damit verbundenen höheren LUX Einheiten, wie einen König. **Lux macht Laune.**

Natürliches Tageslicht, erreicht an wolkenfreien Sommertagen, bis zu 100.000 Lux, ein bewölkter Himmel 20.000 Lux.

Im Winter erreicht ein bedeckter Himmel etwa 3.500 Lux.

Licht führt zu einem besseren Tag-Nacht-Rhythmus, der für das Immunsystem wichtig ist. Wirkt aktivierend, hebt die Stimmung, steigert die Motivation und Leistungsfähigkeit. Herrscht ein Mangel, produziert unser Körper vermehrt Melatonin und wir werden träge ... ich kann mich nur wiederholen - Licht an!

*lets get this party* 

# started

### Hippokrates von Kos ( um 460 v.Chr.)

Hippokrates war der Begründer der 4 Säfte Lehre, die momentan wieder verstärkt zu hören und zu lesen ist.

Demnach ist der Mensch gesund, wenn alle vier "Säfte" ( Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle ) im Gleichgewicht sind.

Schwarze Galle?!

Übersetzt heißt Melancholie Schwarzgalligkeit - melas (schwarz) und chole (Galle).

Spannend und gleichzeitig aufschlussreich, wenn man sich jetzt noch überlegt, das wir Melancholie eher selten als "Laboruntersuchung" betrachten. Kann man aber!

Hippokrates auf jeden Fall, war der berühmteste Arzt des Altertums, wanderte durch Griechenland und Kleinasien und gilt auch als Begründer der Medizin als Wissenschaft. BRAVO



**Der gesunde Darm  
ist die Wurzel aller  
Gesundheit**

HIPPOKRATES



### Buchtipp

Leseprobe aus "Lassen Sie mich durch, ich muss zum Yoga"

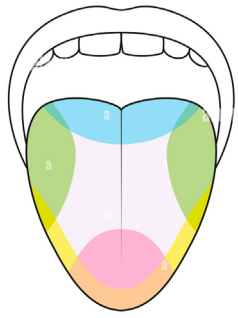
Jetzt sitze ich hier desillusioniert zu Hause und warte auf meinen energetischen Heilstein aus Honduras, der nach sechs Wochen immer noch nicht angekommen ist. Rufe schon den ganzen Tag bei der Hotline von Astro-TV an, aber die sagen immer nur stundenlang durch: »Danke, dass Sie uns pro Minute, die Sie in dieser Leitung hängen, 2.368,99 Euro überweisen!«

Es ist zum Verrücktwerden. Wie soll ich meine innere Ruhe finden, wenn ich nicht mal weiß, wo mein rechter Hausschuh ist? Warte mal, gerade ploppst meine tägliche Motivationsmail aus meiner »Selbsthilfegruppe für Kreative in der Krise« auf. Da steht: »Schreib einfach über Dinge, die du gut kennst.« Fips Asmusen hätte gesagt: »Sieh, die Ute liegt so nah!« Hmm, vielleicht sollte ich ... kannst du dir vorstellen, dass ich einfach über DAS HIER schreibe? Ich meine, vielleicht gibt es ja noch mehr Leute da draußen, die es langsam leid sind, ständig auf noppenbestickten Wellness-Socken ihrem eigenen Glück hinterherzuhecheln? Die nicht gleich ein Dankbarkeitsritual ausführen wollen, weil sie die Anlage N bei der Steuererklärung richtig ausgefüllt haben? Was meinst du?



# Guter Geschmack

## TASTE AREAS on the HUMAN TONGUE



- BITTER
- SOUR
- UMAMI
- SALTY
- SWEET

Der japanische Chemiker und Professor Kikunae Ikeda, entdeckte die fünfte Geschmacksrichtung.

"Umami", was "wohlschmeckend - köstlich - würzig" beschreiben soll, ist z.B der typische, intensive Geschmack von Fleisch, Parmesan, Sardellen, Sojasauce aber auch Tomaten und Pilzen.

In all diesen vielen kleinen Geschmacksknospen(ihr erinnert euch ! 2- 4 Tausend), liegen wiederum, zehn bis fünfzig Geschmackszellen, die sich alle zehn Tage erneuern.



AC/DC new Album "POWER UP"

## Was ganz interessant ist ...

"scharf" ist kein Geschmack sondern ein Schmerz. Sogenannte Nozizeptoren senden ein "Wärmeempfinden" ans Gehirn. Wir erhalten das **Gefühl** von Schärfe.

## Ooohhh in Schokolade,

sind ganz besonders viele, dieser Flavonoide\*, das ist eine gute Nachricht. Vielleicht müssen wir nur ein bisschen abwarten bis Schokokuchen, Schokopudding etc. auch als SUPERFOOD "anerkannt" wird ... bis dahin ... keep it in balance!

\* Flavonole zählen zur Klasse der Flavonoide und sind gelbe bis farblose Pflanzenfarbstoffe, die unter anderem antioxidativ wirken.



## Powerfood:

... enthält viele Vitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die unser Immunsystem stärken und unseren Organismus vor Krankheiten schützen. Ich nehme das viertletzte von unten.

- CHIA -ODER LEINSAMEN
- BROKKOLI ODER GENERELL KOHL ( WEGEN DER DARIN ENTHALTENEN FLAVONOIDE )  
siehe auch links - zur Senkung des Blutholesterinspiegels
- DUNKLE SCHOKOLADE
- NÜSSE
- BEEREN
- LINSEN UND ERBSEN

Achtung bei erhöhten Harnsäurewerten! dann sind diese Lebensmittel mit Vorsicht zu genießen. Fragen sie ihren Heilpraktiker oder Geniesser

# Ü

brigens beginnt der Verdauungsvorgang schon im Mund, mit der sogenannten Amylase ( erste "Verarbeitung" bzw. Aufspaltung der Kohlenhydrate in Zucker ) ... und genauer genommen noch früher, nämlich bereits da, wo wir leckeres Essen riechen oder es uns vorstellen. Jeder kennt das, man denkt an etwas gutes zum Essen und das "Wasser läuft einem im Mund zusammen" ... schuld daran ist wiederum eine bestimmte Gehirnregion um den Hypothalamus der Neuronen "produziert", die unserer Leber sozusagen signalisieren, Go Fettverbrennung Go. Toll!... und unsere Leber stellt dann, im vorausgehendem Gehorsam Enzyme zur Fettverdauung zur Verfügung.



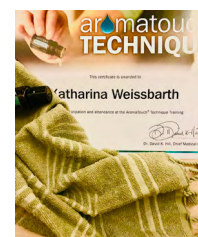
Mittlerweile kennt sie jeder, die vielen, schönen Farben der

### Humble brush.

Nachhaltig und seit ein paar Monaten auch mit wechselnden Aufsätzen zu haben, damit man nicht die ganze Zahnbüste wegwerfen muss. Zahnputzen nicht nur für die Zahnhygiene wichtig, die Speichelproduktion wird angeregt. Enthaltene Stoffe wie Lysozym, Immunglobulin A, Laktoferrin und Histatin haben eine antibakterielle Wirkung. Unsere Abwehr wird gestärkt und auch hier werden Verdauungsmechanismen angeregt. Mein Gott, was wir alles richtig machen können, sobald man es weiß ;-)

## doTERRA Öl des Monats: Grapefruit

Grapefruitöl hat eine erfrischende, ausgleichende Wirkung auf unseren Körper. Der herb-süßliche Geschmack/ Geruch ist angenehm anregend. 1 Tr. auf ein Glas Wasser, verhilft beim ausleiten und ist ideal für eine Frühjahrskur. Inhaliert oder beigemischt hilft es, bei depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen.



AromaTouch Anwendungen zum ausleiten, entspannen & anregen

### Mehr unter

[www.kw-gm.com/doterra/](http://www.kw-gm.com/doterra/)



**Bewegungs-Konzepte**

mit/ohne Massage inkl. Anamnese

Face Yoga & Anti- Aging Programme

Gesichtsbehandlungen/ Hautanalyse

Dorn/Breuß Therapie  
Entspannungsprogramme

AromaTouch®

Ausleiten - Stärken - Entspannen

Pilates online

[www.kw-gm.com](http://www.kw-gm.com)

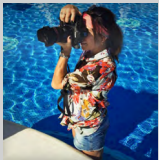
## Nachgefragt

Diesen Monat **Sandra Lachner**, Fotografin, viel unterwegs und immer auf den Beinen. Warum da eigentlich noch zusätzliche Bewegung?



Für mich ist es, bei Katharina ein perfekter seelischer, sowie körperlicher Ausgleich zu meinem Arbeits- und Privatleben.

Bei ihrem Unterricht kann ich, v.a. durch ihre tollen Erklärungen, abschalten ;-)) und gleichzeitig Kraft tanken und noch schmunzeln. Der Unterricht bei ihr tut mir einfach gut, es ist Balsam für meine Seele.



?! soso ;-))

[www.sandralachner.com](http://www.sandralachner.com)



Mit den energiegebenden intensiven Therapien, wenn ich zur Behandlung komme, lasse ich mich immer wieder gerne verwöhnen. Ich liebe die Öle, kombiniert mit den Fuss- oder Gesichtsbehandlungen - einfach toll.

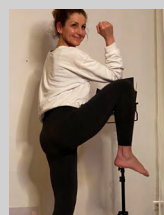
Danke ♡

## Neu

Bald gibt es die **Körperlotsen**, Gesundheitskärtchen, mit verschiedenen Übungen Tipps etc.

Als Postkarte, für den Kühlschrank oder überall dort, wo ihr es gut und vor allem OFT sehen könnt ... um in kleinen **5 Min.** Einheiten Entlastung zu finden und im Lot zu bleiben.

Behind the scenes



Körperlotsen

