
EINFACH
gut LEBEN

ANISSA BRAUNEIS



Ich freue mich wirklich sehr, dass du dir Zeit nimmst, dieses kleine Ebook zu lesen, das dir einen Eindruck davon geben soll, wie ich möglichst unangestrengt und mit Lebensfreude durch meinen Alltag gehe - oder mich manchmal auch irgendwie „durchwurschtle“...

Eines gleich mal vorweg: Fundamentalismus, Extremismus und starre Regeln wirst du hier keine finden. Ein gesundes Leben, das auch Spaß macht, fühlt sich fließend an und lässt auch Raum für Patzer, Ausrutscher und Erfahrungen, die man lieber für sich behalten möchte.

Ich kann dich hier lediglich an den Dingen teilhaben lassen, die für mich das Leben EINFACH GUT machen und dir bleibt dann die Entscheidung, was du für dich selbst implementieren und anwenden möchtest.

Lass dich dabei vor allem von deinem Bauchgefühl leiten: Wenn es sich gut und stimmig anfühlt, dann ist es das wahrscheinlich auch.

Was bedeutet es eigentlich, ein „einfach gutes Leben“ zu führen?

Für mich bedeutet Einfachheit vor allem Klarheit und genau zu wissen, was wichtig ist. Auch, dass sich manche Fragen gar nicht erst stellen (Was zieh ich heute an? Was esse ich? Was fang ich mit meiner Zeit an?). Ich möchte mir zwar immer alle Optionen offenhalten - schließlich bin ich eine Frau, haha! - aber meinen Gedankenraum nicht mit Banalitäten zumüllen. Ich habe mal in einem Artikel gelesen, dass Obama in seiner Zeit als US-Präsident nur schwarze oder dunkelblaue Anzüge besaß, weil er ohnehin jeden Tag so viele Entscheidungen treffen musste und daher bei Alltagsfragen möglichst wenig Auswahl haben wollte.

Und wer kennt das Gefühl nicht: der Kleiderkasten ist soooo voll, aber irgendwie hat man doch nichts anzuziehen...

Doch auch hier ist es ganz wichtig, sich damit zu befassen, was für einen selbst Priorität hat! Ich möchte soviel Zeit wie möglich draußen in der Natur verbringen (am liebsten mit und bei meinen Tieren), reisen und mich kreativ austoben, z.Bsp. durch Schreiben, Fotografieren und dem Erstellen von Vorträgen und Präsentationen.

Dann geht es mir am besten und ich fühle mich am lebendigsten.

Das bedeutet:

Ich brauche kein großes Haus (bin ja eh soviel draußen!).

Ich spare lieber an Gartengestaltung und Möbeln
und investiere stattdessen in Flugtickets.

Ich hab sehr viele Kleidungsstücke in Schwarz und Grau - denn das passt überall dazu.

Mein Business hab ich so gewählt und aufgebaut, dass es mich genau in den Bereichen nährt und fordert, die mir Freude bereiten. Dazu gehört z.Bsp. dieses eBook zu schreiben!

Oder wenn ich vor Leuten spreche und sie über natürliche Lösungen für Gesundheit und Vitalität aufkläre, entfacht das immer ein richtig loderndes Feuer in mir.

Das ist nicht nur toll für mich, sondern auch für meine Zuhörer spürbar und dadurch wird es meist nicht langweilig, was wiederum den Spaßfaktor für alle Beteiligten erhöht.

Ich hab auch schon vor langer Zeit aufgehört, mir Gedanken darüber zu machen, was andere von mir denken könnten. Allein DAS macht das Leben tausendmal einfacher! Und wer sich ständig mit den Gedanken anderer befasst, hat ja für seine eigenen keine Zeit mehr. Dazu gehört übrigens auch, sich von Klatsch und Tratsch fernzuhalten. (Außer, man liegt mit einem dieser Klatsch-Heftchen in einem Spa und lässt sich vom neuesten Herzschmerz oder Outfitdesaster aus Hollywood berieseln - das kann überraschend heilsam wirken!)

Also bloß nicht daran denken, was die anderen denken könnten, wenn du dir überlegst:

WAS IST MIR WICHTIG?

Und alles, was dir nicht wichtig ist, kannst du getrost aus deinem Leben verabschieden - selbst, wenn es etwas ist, das du jahrelang täglich gemacht oder als normal hingenommen hast. Regelmäßig einen Schritt zurück zu machen, auf das eigene Leben zu blicken und reinzuspüren, ob es so, wie es gerade ist, überhaupt noch passt, hat nichts mit Zweifeln zu tun, sondern mit Achtsamkeit.

Hier ist eine meiner liebsten Diffuser-Mischungen für solche Überlegungen (mehr dazu im Kapitel „Ätherische Öle - Meine Wunderwaffen“):



Leicht reisen

Wie bereits erwähnt, ist es mir wichtig, regelmäßig zu reisen. Ich fühle mich tief in meinem Zuhause verwurzelt, aber ich brauche auch die regelmäßige Stimulation durch neue Orte und Eindrücke, um mich so richtig lebendig zu fühlen.

Um das Maximum an Freude und Genuss zu erleben, achte ich aber auch auf Reisen auf dieses Gefühl von Leichtigkeit - vor allem, nachdem ich alles, was mit Flugzeugen zu tun hat, als sehr anstrengend empfinde.

Daher gilt für mich: So oft als möglich nur mit Handgepäck reisen! Ich wähle alle Outfits in einem Farbschema, denn dann kann ich ganz viel kombinieren und es fällt kaum auf, dass ich die selbe Hose schon seit 4 Tagen trage...

Wenn ich mal länger als eine Woche unterwegs bin, suche ich mir Möglichkeiten, meine Wäsche zwischendurch zu waschen. Das reduziert das Koffervolumen um einiges und ich muss mir nicht noch mehr Outfitgedanken machen.

Meine Kosmetik- und Pflegeartikel erfüllen mehrere Funktionen gleichzeitig: Mein Gesichtswaschgel ist so mild, dass ich mir damit auch meine Wimperntusche runterwaschen kann und meine Körperlotion knete ich ins feuchte Haar, um meine Naturlocken stärker zu definieren. Dadurch komme ich sehr leicht mit diesen kleinen Plastikbeuteln aus, in die man alle Flüssigkeiten, Gels und Cremes packen muss. Übrigens trage ich den Beutel dann in meiner Handtasche, da ich ihn so beim Sicherheitscheck am schnellsten zur Hand habe und nicht in meinem Koffer kramen muss (mit dem Risiko, für alle ersichtlich durch meine Unterwäsche zu wühlen).

Um vor Ort Stress zu vermeiden, recherchiere ich vorher immer online, wie ich zumindest vom Flughafen zum Hotel komme. Nach einem Überseeflug hab ich nämlich definitiv keine Lust, mich mit Fahrplänen oder überteuerten Taxis herumzuschlagen. Ich bin sogar dafür bekannt, mich mit Google-Maps Routenausdrucken auszurüsten und - noch bevor ich überhaupt gelandet bin - zu wissen, bei welcher Ampel man links abbiegen muss, um am schnellsten zum Ziel zu gelangen.

Für manche wäre diese Art von intensiver Reisevorbereitung wahrscheinlich stressig, aber ich persönlich finde es sehr entspannend, mir vor Ort keine Gedanken mehr über Verkehr und Transport machen zu müssen und somit die Gegend und neuen Eindrücke auskosten zu können.

Ätherische Öle - Meine Wunderwaffen

Mittlerweile ist wohl klar, dass ich multifunktionale, unkomplizierte Dinge gut finde. Deshalb bin ich auch so ein Riesenfan von ätherischen Ölen: Sie reinigen die Luft, beeinflussen die Stimmung, können zur Hautpflege und im Haushalt eingesetzt werden, stecken voll purster Pflanzenpower und können bei jeder Körperfunktion positiv unterstützend wirken.

Pfefferminzöl, z.Bsp., verwende ich, wenn mir nach einem langen Tag voll Computerarbeit der Schädel brummt. Ich reibe mir einfach einen Tropfen auf die Schläfen und in den Nacken und fühle mich dann immer deutlich leichter und erfrischt. Nach einer schweren Mahlzeit tut es mir gut, etwas Wasser mit einem Tropfen Pfefferminzöl zu trinken und wenn ich Schwierigkeiten hab, mich zu konzentrieren, weckt mich das Aroma so richtig auf. Dazu schnüffle ich einfach an der Flasche oder verwende einen Diffuser (das ist ein Kaltzerstäuber, der die Öle optimal in der Luft verteilt).

Oder ich backe meine berühmten Pfefferminz-Brownies, indem ich einfach 2 Tropfen zum Aromatisieren des Teiges einrühre. Ich finde, dass Schokolade und Minze eine unschlagbare Kombination sind!

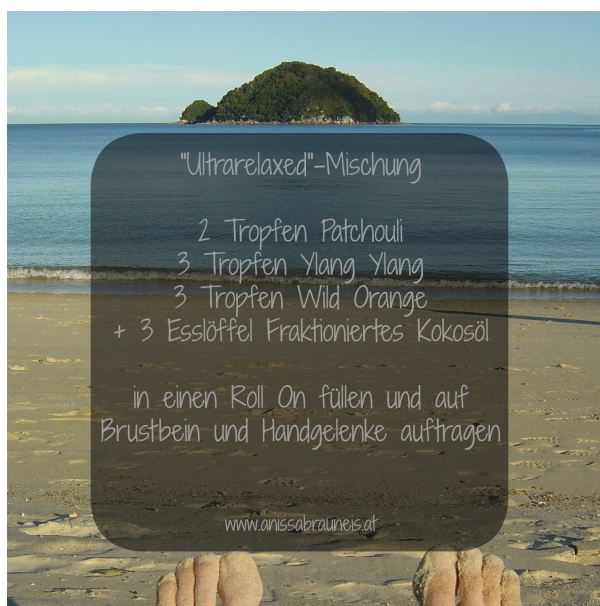
Seit Jahren verwende ich für all meine Anwendung ausschließlich Öle der Firma doTERRA, denn nur sie bietet **CPTG Qualität** an. CPTG steht für „Certified Pure Therapeutic Grade“, also „Zertifiziert Pure Therapeutische Qualität“.

Nur so kann ich mir sicher sein, dass meine Öle frei von Schwermetallen, Spritzmitteln oder synthetischen Substanzen sind und dass sie auch auf ihre Wirkstoffzusammensetzung getestet wurde.

Anderen beizubringen, wie ätherische Öle wirken und was sie alles für uns tun können, ist mittlerweile zu meiner absoluten Berufung geworden und daher reise ich mit diesen kleinen Fläschchen um die ganze Welt, um Workshops und Vorträge zu halten. Noch nie im Leben hatte ich so viel Spaß und hab so viele interessante Menschen getroffen. Noch ein Punkt für die Öle!

(Um mehr über meinen Werdegang zu erfahren oder wie du Teil meines Teams aus Beratern und Coaches für einen natürlicheren Lebensstil werden kannst, schau einfach auf www.anissabrauneis.at/werde-teil-des-teams)

Hier ein paar meiner Lieblings-Mischungen, die man entweder als Körperduft oder im Diffuser verwenden kann:



Alles rund um's Essen

Im Moment sind Ernährungsgewohnheiten schon direkt mit Religionen vergleichbar und es ist erstaunlich, welche Bezeichnungen es mittlerweile gibt: glutenfrei, vegan, paleo, ketogen, makrobiotisch...

Ich persönlich halte nichts von Schubladendenken und mache da natürlich auch bei der Art wie und was ich esse keine Ausnahme.

Außerdem stelle ich immer mehr fest, dass unsere Ernährung sich meist mit unseren Lebensumständen verändert bzw. es auch nicht verwerflich, sondern möglicherweise absolut natürlich ist, wenn wir nach Jahren rein pflanzlicher Ernährung plötzlich Heißhunger auf einen Burger bekommen. Oder uns - ganz umgekehrt - jegliche Art von Fleisch auf einmal zum Hals raushängt.

Wichtig ist, immer wieder in sich hineinzuhören und sich zu fragen: „Passt das noch, was bei mir auf den Teller kommt? Ist das einfach reine Gewohnheit oder lebe ich nach den Vorgaben von jemand anderem?“

Ich kenne Leute, denen rein pflanzliche Ernährung das Leben gerettet hat und ebenso Menschen, die erst durch einen fett- und fleischlastigen Ernährungsplan wieder zu Vitalität, wunderschöner Haut und emotionaler Ausgeglichenheit gefunden haben. Es gibt einfach kein allgemein gültiges „richtiges Essen“!

Es ist im Grunde ganz leicht festzustellen, was dir gut tut. Stelle dir einfach regelmäßig die folgenden Fragen:

- Fühle ich mich nach dem Essen müde oder voll Energie?
- Nach welchen Mahlzeiten neige ich zu Blähungen oder Sodbrennen?
- Wie ist mein Stuhlgang am Tag darauf? (Jep, man sollte sich mit dem, was aus einem raus kommt eigentlich genauso viel befassen, wie mit dem, was man in sich reintut!)
- Wie sieht meine Haut aus? Meine Haare und Nägel?
- Ab welcher Portionsgröße fühle ich mich satt, aber nicht voll?
- Wie lange kann ich nach einer Mahlzeit ohne den nächsten Snack auskommen?

Wenn es dir schwer fällt, den Überblick zu behalten, dann führe einfach 2 Wochen lang ein Ess-Tagebuch und halte deine Eindrücke fest. Unbedingt auch Getränke darin anführen!

Für mich hat es sich in den letzten Jahren bewährt, mich möglichst „naturnah“ zu ernähren, also so viele Lebensmittel wie möglich in ihrer „Urform“ einzukaufen (oder sogar selbst zu ernten) und erst in meiner Küche zu einer fertigen Mahlzeit werden zu lassen.

Wenn keine Inhaltsangabe draufsteht, dann versteh ich das als „Urform“ - denn auf einen Kürbis braucht man nicht zu drucken, was drin ist!

Mit tierischen Produkten ist das so eine Sache...

Wir halten unsere eigenen Hühner, daher hab ich überhaupt kein Problem damit, regelmäßig Eier zu essen. Ich kann selbst für das Wohlbefinden unserer gefiederten Mädels sorgen und ihnen artgerechtes Futter zur Verfügung stellen (ohne Legemehl oder ähnlichem).

Milch vermeide ich nach Möglichkeit, denn ich bin mit vielem, was in der Milchindustrie passiert, überhaupt nicht einverstanden und sie bekommt mir auch nicht besonders. Mein Magen fühlt sich dann einfach schwer und aufgeblasen an.

Außerdem: wenn man darüber nachdenkt, dass Kuhmilch eigentlich dazu da ist, um ein kleines Kälbchen innerhalb möglichst kurzer Zeit in ein stattliches Rindvieh zu verwandeln, dann macht das für uns eigentlich nur wenig Sinn.

Hin und wieder eine kleine Menge ist okay, solange es nicht zur Gewohnheit wird - aber somit ist es kein Drama, wenn mir eine Freundin mal einen Kaffee mit einem Schluck Milch serviert.

Zum Glück gibt es ja mittlerweile eine Riesenauswahl an pflanzlichen Alternativen und damit komme ich bei mir daheim gut um die Runden.

Käse ist mir nicht so wichtig und schmeckt mir auch nicht so gut, dass ich ihn regelmäßig brauchen würde. Ab und zu ein Naturjoghurt (ohne Zuckerzusatz!) von Weiderindern kann was sehr Feines sein und unseren Darmbakterien helfend unter die Arme greifen - aber auch hier würde ich sehr darauf achten, wieviel und wann man Joghurt gut verträgt. Morgens liegt es mir oft im Magen, ist aber als Nachmittagssnack für mich voll okay.

Ich habe mich eine Zeit lang fast ausschließlich pflanzlich ernährt und war mit dem Angebot an Mandelmilch (lässt sich sogar relativ leicht selbst herstellen) und Kokosjoghurt sehr zufrieden. Mit Margarine konnte ich mich aber immer nur recht schwer anfreunden. Denn diese ewig lange Liste an Inhaltsstoffen und die vielen Verarbeitungsschritte sind mir einfach zuwider! Aber auch bei der Butter gilt: sie muss unbedingt von Kühen kommen, die weiden können und gutes Heu bekommen - dafür aber kein Antibiotikum! Denn, genauso wie beim Menschen, wird auch bei Kühen über die Milchdrüsen entgiftet und dann landen Medikamentenrückstände und andere Horrossubstanzen in den Milchprodukten.

Die meisten Menschen essen viel zu viel Fleisch, Schinken und Wurst. Selbst, wenn der Körper tierisches Eiweiß verlangt, musst man es sich definitiv nicht täglich reinschieben! Und auch hier sollte Qualität oberste Priorität haben! Teile von Tieren, die ihr (meist ultra-kurzes) Leben nur in einem finsternen, engen Stall verbracht haben und deren letzter Tag unvorstellbarer Stress war, kann uns nur mehr schaden als Gutes tun! Frische Luft, Bewegung und Futter, wie es von der Natur vorgesehen wurde, sollte das Mindeste sein, das wir Tieren, die wir für unseren Zweck nutzen, zur Verfügung stellen. Die Schlachtung sollte auch am Hof und nicht nach stundenlangem Transport passieren, denn damit erspart man den Tieren eine Menge Stress, was sie einerseits absolut verdient haben und sogar die Fleischqualität erhöht (da die Muskulatur nicht durch Stresshormone „verhärtet“).

Sollte für dich der Konsum von tierischen Produkten ein absolutes No-Go sein, verstehe ich das auch und werde da sicher nicht versuchen, dich umzustimmen. Die landwirtschaftliche Nutzung und Haltung von Tieren ist tatsächlich aus Sicht von Ethik und Gesundheit ein komplexes, oft belastetes Thema.

Derzeit funktioniert es für mich am besten, mir möglichst nur Lebensmittel ins Haus zu holen, bei denen ich die Herkunft kenne und schätze. Das Leben am Land hat da definitiv seine Vorteile, aber auch in Städten gibt es immer mehr Märkte, auf denen die Bauern ihre Produkte oft sogar selber anbieten - und viele haben auch nichts dagegen, wenn man sich für ihre Arbeit interessiert und am Hof besuchen kommt. Einfach mal nachfragen und einen schönen Ausflug mit Freunden daraus machen!

Wasser = die Lösung für fast alles

Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und noch vieles mehr verschwinden häufig, wenn man etwas ganz elementares einfach intensiver betreibt: das Wassertrinken!

Ich weiß, ich weiß: man vergisst es so leicht und spürt nicht immer ein Durstgefühl und dann muss man doch so oft auf's Klo...

Aber ausreichend Wasser zu trinken - nämlich 2 bis 3 Liter reines Leitungswasser täglich! - ist einfach notwendig, um unsere Körperfunktionen optimal am Laufen zu halten. Und Urinieren ist auch eine Art von Entgiftung, also eigentlich ganz toll, wenn es häufig passiert!

Ich peppe mein Wasser gerne mit etwas ätherischem Grapefruit-Öl auf. Aber dafür bitte nur CPTG Qualität verwenden! (Im Kapitel „Ätherische Öle - meine Wunderwaffen“ erkläre ich mehr dazu.)

Das Wasser schmeckt dadurch erfrischend und belebend und das regt meinen Durst an, sodass ich automatisch mehr trinke.

Außerdem habe ich immer einen Krug Leitungswasser in meiner Küche bereitstehen. Diesen Krug fülle ich einmal morgens und einmal nachmittags voll (immer mit 1 bis 2 Tropfen Grapefruit-Öl) und mache es mir zum Ziel, ihn zweimal am Tag komplett leer zu trinken. Dadurch habe ich auch einen guten Überblick, wieviel ich bereits getrunken hab.

Für mich persönlich haben sich die folgenden Grundpfeiler als derzeitige Anhaltspunkte für meine Ernährung herauskristallisiert, wobei sie fließend und nach Bedarf angepasst werden:

- **Wenig Fleisch und wenn, dann nur aus bester Haltung**
- **2 bis 3 Liter sauberes Leitungswasser (Kalk schadet uns übrigens absolut nicht!)**
- **Möglichst viele Lebensmittel verarbeiten, die komplett ohne Inhaltsangabe auskommen**
- **Butter: ja - Kuhmilch: eher nein**
- **Je weniger Gebäck, desto besser.**
- **Zucker in Maßen (auch wenn's sooo schwer ist!)**

Und ganz, ganz wichtig ist: Bei allen Empfehlungen und Ratschlägen darf auch niemals nie der Genuss zu kurz kommen! Echtes Genießen hat auch überhaupt nichts mit Völlern und maßlosem Gefresse zu tun, sondern damit, an jedem einzelnen Bissen Freude zu haben. Dazu braucht es nicht mal ein Hauben-Menü, sondern einfach Achtsamkeit beim Essen eines duftenden Apfels oder einer aromatischen Tomatensauce. Wenn uns das bei jeder einzelnen Mahlzeit gelingt, dann sind wir auf dem richtigen Weg.

Ein paar meiner liebsten Rezepte: schnell, einfach und unkompliziert

Quinoa Salat

Quinoa mit einem Gemüsebrühwürfel kochen, abseihen und auskühlen lassen
Gurke, Tomaten, Karotten, Fenchel, Brokkoli und Avocado kleinschneiden und unterheben.

Nach Wunsch und zum Erhöhen der Eiweißmenge noch ein paar Kichererbsen oder Bohnen aus der Dose zugeben.

Kann auch noch mit Öl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

„Italienische Mama“ Suppe

1 Zwiebel

2-3 Karotten

2 Stangen Sellerie

1 Knoblauchzehe

1 Dose gewürfelte Tomaten

(eventuell noch eine Packung passierte Tomaten)

je einen halben Teelöffel getrocknete Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin und Chiliflocken

1 Dose weiße Bohnen

Nudeln nach Wahl (Hörnchen, Farfalle, Muscheln...)

1 l Wasser

1 Gemüsebrühwürfel

Zwiebel, Karotten und Sellerie kleinschneiden und in Öl anschwitzen, dann Knoblauch (gepresst oder kleingehackt) hinzufügen und anschließend mit Wasser und den gewürfelten Tomaten aufgießen. Gemüsebrühwürfel, getrocknete Kräuter und Chiliflocken einrühren und bei mittlerer Hitze etwas köcheln lassen.

Man könnte nach einigen Minuten die Nudeln hinzufügen und mitkochen lassen, aber ich koche sie extra und geb sie erst beim Servieren dazu, da bei mir immer genügend Suppe für weitere Mahlzeiten übrigbleibt und ich ja nicht will, dass die Nudeln darin schlatzig werden.

Am Ende Bohnen (abgetropft) einrühren und für ein paar Minuten mitköcheln.

Paradeiser-Schwammerl-Dhal (ein indisches Linsengericht)

1 gehackte Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

halber Teelöffel getrocknete Petersilie

halber Teelöffel Kreuzkümmelpulver (oder ein bis zwei Tropfen Cumin Öl)

1-2 handvoll kleine Paradeiser

250 g Champignons

400 - 500 g rote Linsen (ich nehm einfach immer ein ganzes Päckchen)

Chilischote nach Belieben

0,75 bis 1 l Wasser

Gemüsebrühwürfel

Zwiebel und Knoblauch in Öl (Olivenöl, Kokosöl...) anschwitzen, dann Knoblauch (gepresst oder kleingehackt), Tomaten, Pilze, die getrocknete Petersilie, das Kreuzkümmelpulver und etwas Wasser hinzufügen und solange schmoren lassen, bis die

Haut der Tomaten aufplatzt.

Dann die Linsen und Chilischote hinzufügen, mit Wasser aufgießen, bis sie bedeckt sind, den Gemüsebrühwürfen einrühren und köcheln lassen. Immer wieder gut umrühren und bei Bedarf Wasser nachleeren.

Bei mittlerer Hitze dauert es etwa 30 min, bis die Linsen gar sind (bissl dürfen sie ihre Form ruhig behalten) und man kann am Ende noch frische Babyspinatblätter unterheben.

Reste lassen sich auch super in Wraps und Pitabrotten verwerten oder mit Kokosmilch zu einer Suppe verarbeiten!

(Inspiziert aus „Vegetarisch basisch gut“ von Natascha Corrett und Vicki Edgson)

Spargel mit Zitronen-Minze-Butter

frische Minzeblätter

Meersalz

Butter

Zitronensaft

weißer oder grüner Spargel

Die Menge passe ich einfach nach Gefühl und Geschmack an - hier kann man nicht sooo viel falsch machen!

Die Minzeblätter mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, dann Butter erhitzen, bis sie flüssig ist. Die zerstoßene Minze einrühren und mit Zitronensaft und eventuell Salz abschmecken.

Über gekochten oder dampfgegartem Spargel träufeln und sofort servieren.

Ein „einfach gutes Leben“ bedeutet für jeden etwas anderes.

Finde heraus, was es für DICH bedeutet!

**Ich hoffe, dass ich dir ein paar Inspirationen und Denkanstöße
liefern konnte und wir in Verbindung bleiben.**

Alles Liebe,

Deine Anissa