



### Erdendes Morgenritual

#### Tautreten und Fußmassage mit Zedernöl

Hier stelle ich dir ein Morgenritual vor, das dich gut erdet, dein Immunsystem stärkt und deine Füße pflegt.

Dafür benötigst du ein (Bio-)Pflegeöl, z.B. Mandelöl und das ätherische Öl der Zeder. Mische das Mandelöl mit einigen Tropfen Zedernöl (ca. 10 ml Mandelöl und 2-3 Tropfen Zedernöl). Zedernöl erdet uns und das Mandelöl pflegt die Haut.

Beim Zedernöl achte auf gute (Bio-) Qualität naturreiner Herkunft. Von folgenden Zedern wird das ätherische Zedernöl gewonnen: Libanonzeder, Himalayazeder, Atlaszeder und Zypernzeder. Ich benutze gerne Himalayazeder (*Cedrus deodora*).

Einmal gemischt, hast du das Öl immer griffbereit, wenn du das Morgenritual machen möchtest - bei mir gehört es inzwischen zur angenehmen Morgenroutine:

Am frühen Morgen geht es barfuß auf die Wiese - solange noch der Morgentau auf dem Gras ist. Deshalb sagt man auch Tautreten. Wenn du damit anfängst, reichen 2 Minuten - das kannst du aber auf 5 Minuten verlängern (bei Erkrankungen der Niere und des kleinen Beckens nur nach Rücksprache mit dem Arzt).

Nach dem Tautreten sollen die Füße warm eingepackt - oder mit dieser wundervollen, pflegenden und erdenden Massage erwärmt werden:

Nimm einige Tropfen deiner Mandelöl-Zedernöl-Mischung und massiere damit deine Füße.

Zuerst beginne mit der Fußsohle und beziehe auch die Zehenzwischenräume in deine Pflege mit ein. Danach kannst du nochmal ganz bewusst den Akupunktur- bzw. Akupressurpunkt „Sprudelnde Quelle“ oder „Yongquan“ (untere Mitte des Ballens) massieren. Auch das hat eine erdende Funktion.

Wahrscheinlich merkst du nun schon, wie schön warm deine Füße werden.

Sind sie gut warm, kannst du auch weiterhin barfuß laufen.

Ansonsten ziehe deine Socken wieder an.

Und nun setze den Tag gut geerdet fort.

Das Öl kannst du auch abends zu einer beruhigenden Fußmassage benutzen.



Wirkungen ....

Wirkung der einzelnen Elemente:

#### Tautreten:

- stärkt das Immunsystem (Abhärtung)
- sorgt für eine reflektorische Stärkung der Unterleibsorgane
- hilft gegen Kopfschmerzen
- kräftigt die Fußmuskulatur, stärkt Sehnen und Bänder
- richtet das Fußgewölbe auf und beugt damit Senk- und Plattfüßen vor
- dient als Venen- und Wadenmuskel-Pumpe
- massiert die Fußreflexzonen
- dient dem Stressabbau
- hilft gegen Fußschweiß und beugt Fußpilz vor

(Quelle: [https://www.kneipp.com/de\\_de/kneipp-magazin/kneipp-nwendungen/barfussgehen-tautreten/](https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-magazin/kneipp-nwendungen/barfussgehen-tautreten/))

#### Ätherisches Zedernöl (u.a.):

- beruhigend, erdend, stärkt das Selbstbewusstsein, stabilisierend
- lindert Angst, beruhigt die Nerven
- schenkt Stabilität in herausfordernden Lebenssituationen
- antiallergisch, entzündungshemmend, husten- und schleimlösend, krampflösend, hautregenerierend

#### Akupressur „Sprudelnde Quelle“ Nierenpunkt 1

- stark entspannend
- beruhigt
- klärt den Geist
- erdet und stärkt uns
- hilft bei Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Vergesslichkeit, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen,
- Massage des Yongquan: kreisend mit Fingern oder Handballen massieren, auch sanft den gesamten Umkreis der sprudelnden Quellen. Diesen Punkt **nicht während einer Schwangerschaft** behandeln.

#### Morgenroutine:

Die Morgenroutine ist ein bewusst gestalteter Ablauf der ersten Stunden eines Tages. Wichtig ist, dass der Ablauf selbst gewählt ist und möglichst täglich umgesetzt wird. Bis er schließlich zur Gewohnheit wird. Dadurch kannst du den Tag viel gelassener angehen. Wer den Tag so beginnt, hat in der Regel mehr vom Tag - auch später im Tagesverlauf. Er kann schon am Morgen besser planen und erledigt viele Aufgaben mit Elan. So bleibt am Ende des Tages mehr freie Zeit.

Außerdem stecken wir unser Umfeld mit unserer guten Laune am frühen Morgen an, und Konflikte, nur weil man schlechtgelaunt und gestresst den Tag beginnt, werden vermieden. Du sorgst für ein positives Umfeld - zu Hause und auf der Arbeit.

Mit diesem Ritual - oder auch einem anderen gesundheitsfördernden - beginnst du den Tag mit einem Gesundheitskick (und das macht uns auch gleich ein gutes Gewissen 😊).

(Im Video benutze ich Produkte der Firma Primavera - ich betone, dass ich dafür kein Geld erhalte und alle Produkte komplett bezahle. Ich benutze die Produkte gerne. Es gibt natürlich auch andere Anbieter. Bitte achte auf naturreine, möglichst biologische Öle. Denn nur damit hast du die volle Wirkungskraft der Öle)