Der kleine Ratgeber

7 einfache Tipps für mehr Wohlbefinden

BDS-GmbH

Inhalt

I. Rechtliche Hinweise 3
II. Vorwort 4
1. Tipp: Bilden Sie sich weiter! 8
2. Tipp: Übernehmen Sie Verantwortung und investieren Sie in sich 12
3. Tipp: Bewegung 14
4. Trinken ist für unser Überleben wichtig 18
5. Ausgewogene Ernährung 23
6. Stress 31
7. Überprüfen Sie Ihre Einstellung 36
8. Planen Sie Ihre Gesundheit 38
9. Machen Sie für sich selbst einen kurzen Gesundheits-Check 40
10. Die Abwärtsspirale 45
III. Schlusswort 47

I. Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem eBook liegt ausschließlich bei der BDS GmbH.

Alle Rechte sind uns vorbehalten.

Dieses E-Book darf nicht, auch nicht auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor Jasmyne Berg (im Auftrag der BDS-GmbH) kopiert werden.

Verstöße werden sofort abgemahnt und strafrechtlich verfolgt.

II. Vorwort

Der **kleine Ratgeber** soll Ihnen helfen, mehr Energie und ein besseres Lebensgefühl zu erreichen. Der Ratgeber ist der Anfang einer Reise, die Sie beginnen können, damit Sie so lange wie möglich dazu beitragen jung alt zu werden.

Leider vergessen viele Menschen, dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist. Was nützt uns denn schon ein tolles Auto, ein super schönes Haus und viel Geld? Wenn wir krank sind bedeuten diese materiellen Dinge gar nichts mehr. Wir haben nur diesen einen Körper, unser Haus, das gepflegt werden will. Wie würde denn unser Zuhause sein, wenn wir täglich darin leben und es nie putzen, aufräumen und ausmisten würden? Wie würde unsere Wohnung oder unser Haus denn dann schon nach kurzer Zeit aussehen?

Wir planen wann wir unseren Haushalt machen und in welchen Bereichen wir wann was aufräumen und säubern. Aber planen wir auch oder achten wir darauf was und wie viel wir für unsere Gesundheit tun?

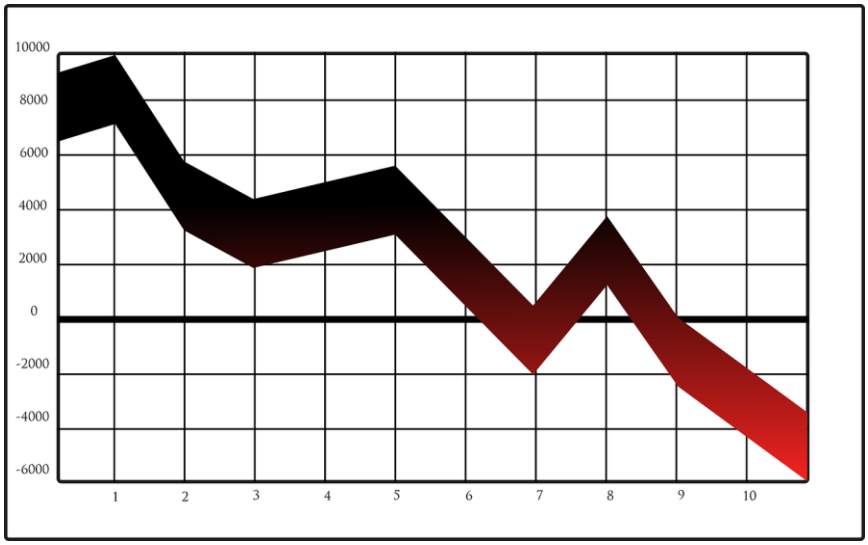
Können wir denn dazu beitragen, dass wir unsere Gesundheit erhalten, uns lange fit und leistungsfähig fühlen? Natürlich können wir das versuchen. Jetzt werden viele sagen evtl. das wäre Zufall, ich kenne da einen, der hat sich immer gesund ernährt, Sport gemacht, nicht geraucht usw. und ist schon mit 40 Jahren verstorben.

Ja leider gibt es das und wir haben keine 100 % Garantie im Leben dafür, dass das was wir tun auch immer Erfolg hat. Aber auch ein gut geputztes Haus, das gehegt und gepflegt wird, kann abbrennen, weil wir nicht wussten, dass z.B. ein Kabel einen erheblichen Schaden hat.

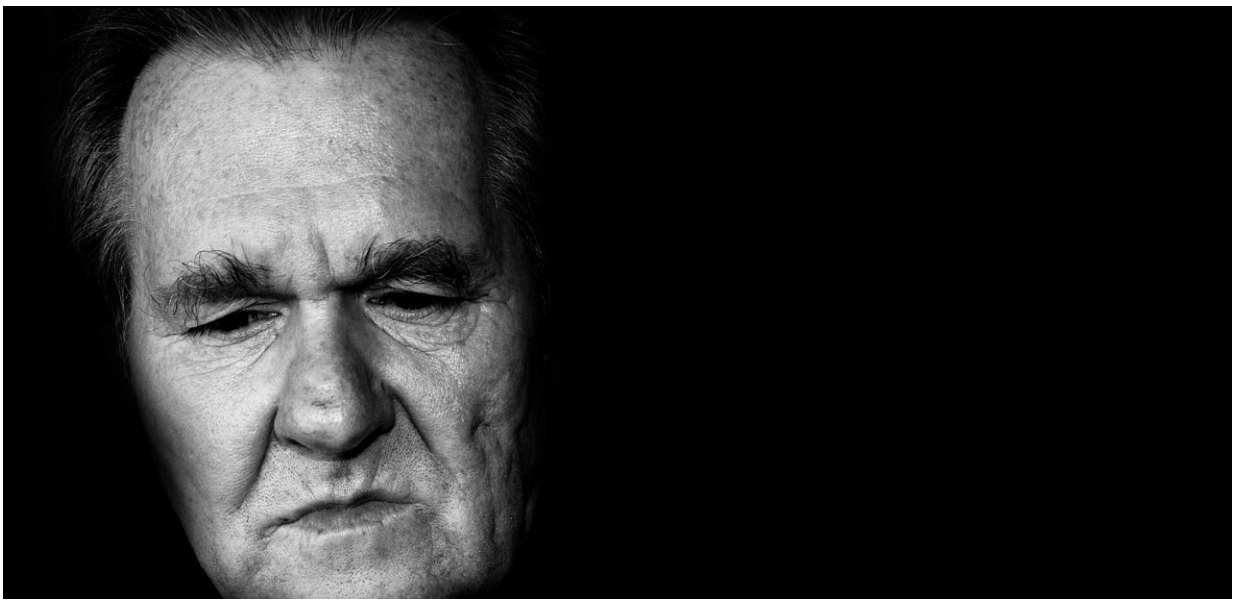
Unser Körper, Geist und Seele im Verbund ist ein Wunderwerk der Natur, das wir nie ganz 100 % verstehen werden. Aber wir können das Beste tun, um so weit als möglich einiges richtig zu machen, vor allem auch bewusst richtig zu machen. Denn unbewusst falsch machen wir eh genug.

Ich möchte mal unsere Gesundheit mit einem Bankkonto vergleichen. Von diesem Konto heben wir täglich etwas ab. Wenn wir von diesem Konto nur abheben und nur wenig oder nichts einbezahlen, was wird dann passieren? Wir werden nach Jahren so langsam auf das Minus zusteuern. Irgendwann ist der Tag da, da bewegen wir uns im Minus. Die Bank mahnt und sagt zahle bitte was ein, Du musst was ändern. Das ist der Zeitpunkt, wo der Körper mit den ersten Symptomen anfängt. Ein Zwacken hier ein kleines Zwicken dort. Wenn man hier nichts ändert, werden die Mahnungen schon etwas deutlicher. Die Bank wird nicht immer so freundlich bleiben beim Mahnen. Und dann kommt der Tag, wo der Dispokredit überschritten ist.

Die Bank will alles zurück haben. Die Überziehung fordert ihren Preis.



Wir erleben es immer wieder in der Praxis, dass Menschen sich erst um Ihre Gesundheit kümmern, wenn es schon zu spät ist. Wenn die Schulmedizin am Ende ist und doch so langsam die Panik ausbricht und man den Wunsch verspürt diesen Zustand nicht länger ertragen zu wollen. Auf gut Deutsch, der Schuh drückt oder er schmerzt arg.



Und nun fragen Sie sich selbst, wie oft hebe ich ab und wie oft zahle ich was ein auf meinem Gesundheitskonto. Gar nicht so leicht zu beantworten, oder? Das wichtigste in unserem Leben ist unsere Gesundheit, leider wurde uns da so gar kein großes und nützliches Wissen in der Schule gelernt.

Dieser Ratgeber soll für Sie ein Einstieg sein, sich mit diesen Thema zu beschäftigen. Wir wollen Sie öffnen, informieren, Ihnen 7 schnelle Tipps an die Hand geben die Sie relativ leicht umsetzen können und mit denen Sie schon die ersten Resultate erzielen können. Wenn Sie den einen oder anderen Tipp schon beherzigen - Klasse Gratulation - gehen Sie einfach zum nächsten über.

Wenn Sie diesen Ratgeber als Gratis-Geschenk zur Newsletter-Anmeldung erhalten haben, werden Sie dort weitere viele tolle Tipps und Wissen erhalten. Sollten Sie diesen Ratgeber aus einem anderen Grund erhalten haben, empfehlen wir Ihnen, melden Sie sich jetzt zu unserem Newsletter an.

Warum? Um Schritt für Schritt Dinge zu erfahren und langsam das eine oder andere in Ihr Leben zu integrieren, damit Sie einfach viel auf Ihrem Gesundheits-

konto einzahlen können. Gerade auch die Menschen die gerne viel abheben. Hier der Link zum Anmelden: **Link Landingpage** diesen Link dürfen Sie gerne auch Menschen mitteilen, die sich wie Sie auch, einfach ein gutes Leben mit viel Energie wünschen.

Wir wünschen Ihnen nun mit unserem E-Book viel Freude und einen Einstieg in ein bewusstes und gesünderes Leben.

Wir können Ihnen natürlich keine Garantien geben. Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich und muss selber entscheiden, welchen Tipp er umsetzen möchte und welchen nicht. Dieser Ratgeber und diese Tipps ersetzen keine Medikamente oder den Arzt oder Heilpraktiker.

Sollten Sie sich an irgendeinem Punkt nicht sicher sein, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber. Auch bei ernsthaften Symptomen suchen Sie bitte einen Arzt auf und besprechen das mit Ihm.

Und nun tauchen Sie ein und beginnen Sie mit dem ersten Schritt, sich zu öffnen und das E-Book zu lesen.

1. Tipp: Bilden Sie sich weiter!

Werden Sie einfach immer ein Stückchen besser.

Wie schon im Vorwort erwähnt, lernen wir leider in der Schule nicht sehr viel über unsere Gesundheit oder was wir aktiv zur Gesunderhaltung beitragen können. Wir lernen kurz und knapp unseren Körperaufbau, wir wissen auch, dass wir uns gesund ernähren sollten, dass wir Luft und Wasser brauchen und uns am besten viel bewegen sollten. Wir lernen nur etwas Grundwissen von alledem. Das ist die übliche Ausbildung. Wenn jemand natürlich den einen oder anderen Beruf wählt, kann es schon sein, das er mehr von diesen Dingen lernt, weil es zu seinem Beruf gehört.

Nach der Schule gehen wir los ins Leben und die Verantwortung und der Alltag hat uns fest im Griff. Wer jetzt sich nicht weiter freiwillig informiert oder Interesse an diesen Themen entwickelt, wird sich in dieser Richtung nicht weiterbilden.

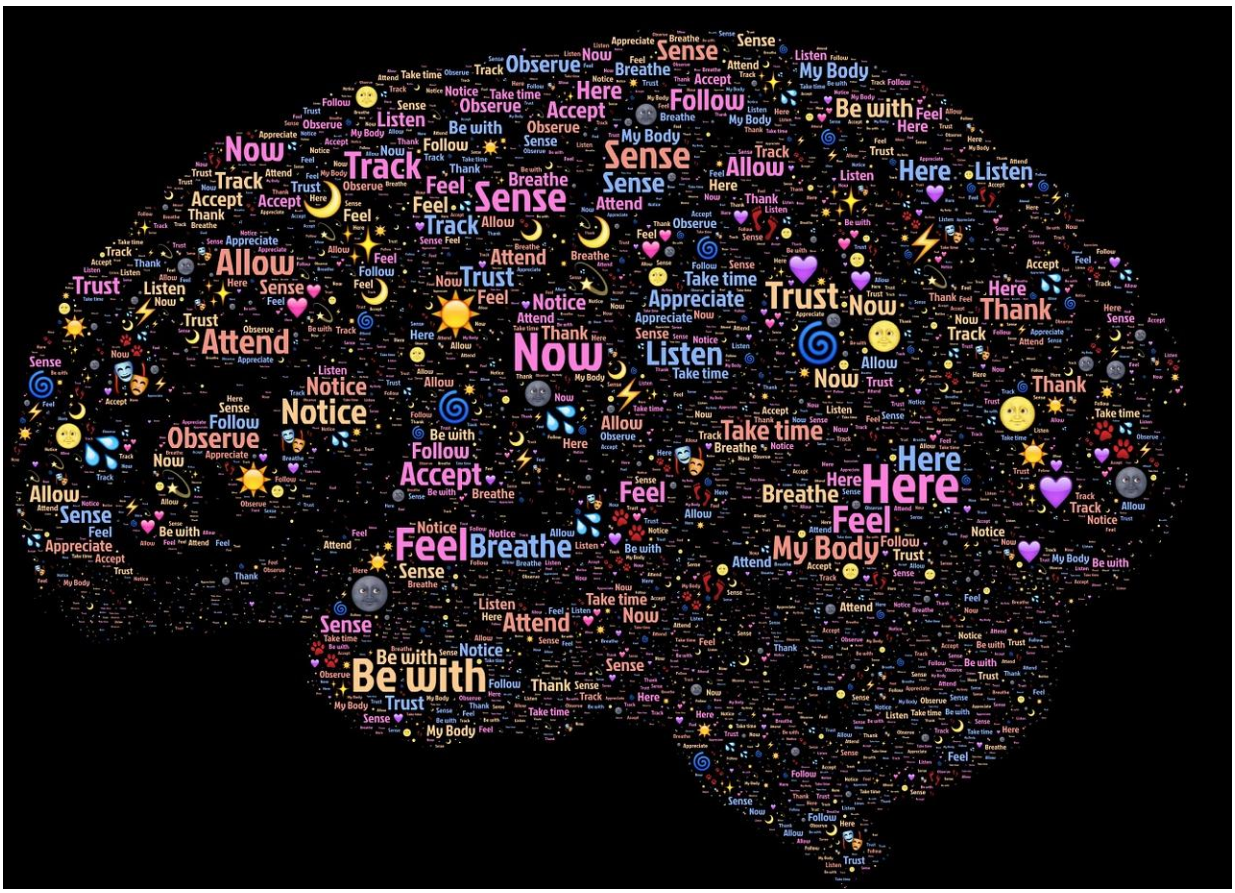
Aber ist Gesundheit nicht das A und O? Warum interessieren sich viele Menschen nicht für das wichtigste Thema überhaupt. Sie schon, denn sonst hätten Sie sich nicht den Newsletter angefordert und würden jetzt dieses E-Book nicht

lesen. Damit sind Sie wirklich schon einen ganzen Schritt weiter, wie viele anderen Menschen da draußen und damit diesen Leuten einen Schritt voraus.

Oft erlebe ich Menschen, die mir berichten, was für Hobbys sie haben. Also mal ehrlich, die Wissen alles in diesem Bereich. Fachwörter, Hintergründe, teilweise Geschichte, was man dazu braucht und was nicht usw.

Warum ist für uns nicht das Thema Gesundheit und die Prävention (Vorbeugung) das wichtigste und Hobby Nr. 1.

Wenn man jemanden fragt, ob er sich gesund ernährt sagen viele Menschen aus voller Überzeugung, ja das tue ich. Manche ernähren sich sicherlich viel besser wie ein anderer. Nur wissen wir das wirklich?



Was meinen Sie?

Wissen Sie wirklich, wie viel Vitamin C, B, E brauchen wir am Tag und in welchem Verhältnis um nicht in eine Mangelernährung zu kommen? Und in welchen Lebensmitteln ist was drin und in welcher Menge? Welche Mineralien brauchen wir täglich und ist unser Speiseplan wirklich darauf ausgelegt? Oder lieber nach dem Gaumen?

Richtig, wer weiß das schon alles wirklich. Wir hoffen es halt. Es ist vergleichbar mit einem Glücksrad, wir wählen Speisen, essen Sie und hoffen, dass es so passt. Also weiß jemand der sich sehr gut ernährt wirklich ob er alles hat, was er am Tag bzw. sein Körper braucht? Und welche Mengen müssen wir essen? Schaffen wir das wirklich und das am besten in Bioqualität?

Ich persönlich denke, das wir sicherlich nicht all diese Dinge lernen müssen und können, aber ich denke eine gute Lösung zu finden, die eine Mangelernährung ausschließen kann, das könnte für jeden machbar sein.

Können Sie sich vorstellen, dass wir bei diesem mangelnden Wissen evtl. Krankheiten und Symptome bekommen, die wir vermeiden könnten?

Wenn 10 Menschen in einer Arztpraxis sitzen und davon 7 Ihre Krankheiten wegen einer Mangelernährung bekommen, denken Sie das wäre interessant nicht einer von den anderen 3 Menschen zu sein?

Oft sagen mir Menschen, wenn ich Sie darauf anspreche: Das ist mir zu kompliziert oder zu kosten- bzw. zeitaufwendig!

- **Nun eine Frage an Sie! Was ist denn sinnvoller? Krank zu werden um sich dann zu informieren und Geld in Medikamente, Kuren, evtl. Arbeitsausfall usw. zu stecken?**
  Oder
- **Erst gar nicht krank zu werden?**

Wenn Sie jetzt sagen, naja erst gar nicht krank zu werden. Dann mein erster und mit wichtigster Tipp Nr. 1:

Bilden Sie sich ständig weiter! Informieren Sie sich, gerade zu Zeiten des Internets ist es so einfach mal einen Artikel zu lesen und etwas zu erfahren, was Ihnen einen enormen Mehrwert gibt. Auch unser Blog www.bdsgmbh.eu wird Sie immer mit interessanten Artikeln auf dem Laufenden halten und im Newsletter werden Sie viele nützliche Tipps erhalten, die Sie sofort umsetzen können.

Es gibt so viele Angebote, Kurse, Videos, interessante Informationen rund um das Thema Gesundheit, Prävention, Ernährung usw. Bleiben Sie dran, laufen Sie nicht mit veraltetem Wissen herum oder was Ihnen irgendwann mal jemand durchs hören/sagen erzählt hat. Selbst Ärzte haben das Wissen bei Ihrer Ausbildung erworben und das eben nur in eine Richtung, das was die Schulmedizin eben lehrt. Der Arzt hat sein Fachgebiet aber fragen Sie ihn mal etwas, was nicht auf dem Lehrplan stand. Meistens raten Sie von dem ab wo Sie nicht genau wis-

sen, ob das es gut ist oder nicht. Kaum ein Arzt wird sich die Zeit nehmen, weil ein Patient eine Einzelfrage stellt, sich das genauer anzusehen oder eine ausreichende Recherche zu betreiben. Oder er wird evtl. ablenken vom Thema, damit sie nicht erkennen, dass er sich mit diesem Thema nicht auseinander gesetzt hat. In seinem Gebiet kennt er sich aus, aber Fakt ist: Ärzte sind da um Krankheit zu behandeln und nicht um Sie vorzubeugen.

Also wenn Sie Alternativen suchen und Prävention betreiben möchten, dann lernen Sie und schauen sie in viele Themenbereiche rein. Lernen Sie Alternativen kennen und an welchen Rädchen Sie schrauben können um weitestgehend dafür zu sorgen, ein relativ ausgewogenes Leben zu führen. Das kann eine spannende Abenteuerreise werden. Haben Sie Spaß daran, experimentieren Sie mit neuen Speisen, Kräutern usw. Entdecken Sie, wie Sie Ihren Körper pflegen können.

Staunen Sie wie Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und schrauben Sie an so vielen kleinen Rädchen wie möglich um einfach ein tolles Lebensgefühl zu erreichen, mehr Spaß am Leben zu haben, um die Energie zu haben Ziele zu erreichen und das Leben lebenswert zu machen.

Entspannen Sie, lachen Sie, bauen Sie Stress ab, verändern Sie Ihre Gedanken, Ihr Handeln, motivieren Sie sich uvm. Das alles ist wichtig für ein gesundes und langes Leben. Und das geht nur dann, wenn Sie darüber auch was wissen.

2. Tipp: Übernehmen Sie Verantwortung und investieren Sie in sich

Wie oft sehen wir Menschen, die solange vom Gesundheitskonto abheben und dann irgendwann von den sogenannten kleinen Sünden krank werden. Dann gehen sie zum Arzt und übergeben ihrem Therapeuten die Verantwortung sie wieder gesund zu machen. Wenn es ganz schlimm läuft, gibt es aus schulmedizinischer Sicht eventuell keine Lösung mehr. Dann ist der Schrecken groß, wenn sie mit Ihrer Krankheit alleine gelassen werden. Dann suchen sie Alternativen, aber bitte kosten sollen die nichts! Erschrocken darüber, was so eine Krankheit und die Alternativen kosten können, ärgern sie sich noch darüber, dass die Krankenkasse solche Alternativen nicht bezahlen. Man ist es doch gewöhnt, dass es das billigste ist, wenn die Krankenkasse bezahlt. Und ich habe es schon erlebt, dass der eine oder andere nicht in das wichtigste investiert, was unbezahlbar auf dieser Erde ist.

Kennen Sie Menschen die z.B. ihr Leben lang geschlemmt haben und lauter ungesunde Lebensmittel in Ihren Einkaufskorb legen? Beobachten Sie mal was die Menschen so auf das Kassenband legen. Wie viel Prozent davon sind gesund und wie viel ungesund? Wie ist das Verhältnis bei Ihnen? Gehen Sie wirklich bewusst einkaufen. Über welche Lebensmittel wissen Sie persönlich Bescheid? Haben Sie

schon genügend Kenntnisse darüber, damit Sie selber einschätzen können, wie sich das Verhältnis auf Ihren Einkauf einteilen lässt?

Viele Menschen geben z.B. viel Geld aus und nehmen rasant zu, weil Ihre Ernährung ungesund ist. Bewegen sich zu wenig, weil dieses Gewicht träge und müde macht. Aber wenn es dann um eine Kur für gesunden Gewichtsverlust geht, die evtl. etwas kosten könnte, dann bleiben Sie lieber bei Ihren Verhalten und sparen an Ihrer Gesundheit. Noch geht es ja und wenn man krank ist gibt es ja noch die Ärzte.

Und nun eine Frage an Sie: Wer ist denn nun für unsere Gesundheit verantwortlich?

Richtig, in 1. Instanz sind wir für unser Leben und unsere Gesundheit selbst verantwortlich. Wir sollten so viel Selbstliebe aufbringen, dass wir Krankheiten vorbeugen und nicht abwarten bis wir krank werden. Wir sollten bewusst darauf achten viel auf das Gesundheitskonto einzuzahlen, denn abheben tun wir oft alle eh genug, ob nun bewusst oder unbewusst.

Ist es nicht besser in sich selber zu investieren um gesund zu bleiben, als zu warten, um dann die Ärzte und Krankenkasse in Anspruch zu nehmen?

Also mein 2. Tipp an Sie: Nehmen Sie sich ernst, beginnen Sie frühzeitig in sich und Ihre Gesundheit zu investieren. Und denken Sie daran jeden Tag zu genießen und Ihn als Geschenk zu betrachten.

Ich möchte Ihnen hier an dieser Stelle einen Link zu einem kurzen Video von Dr. Spitzbart geben. Erfahren Sie hier wie viel Sie von Ihrem Gesundheitskonto abheben können, bis Sie merken, dass Sie im Minus sind.

Hier der Link zu Dr. Spitzbart: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

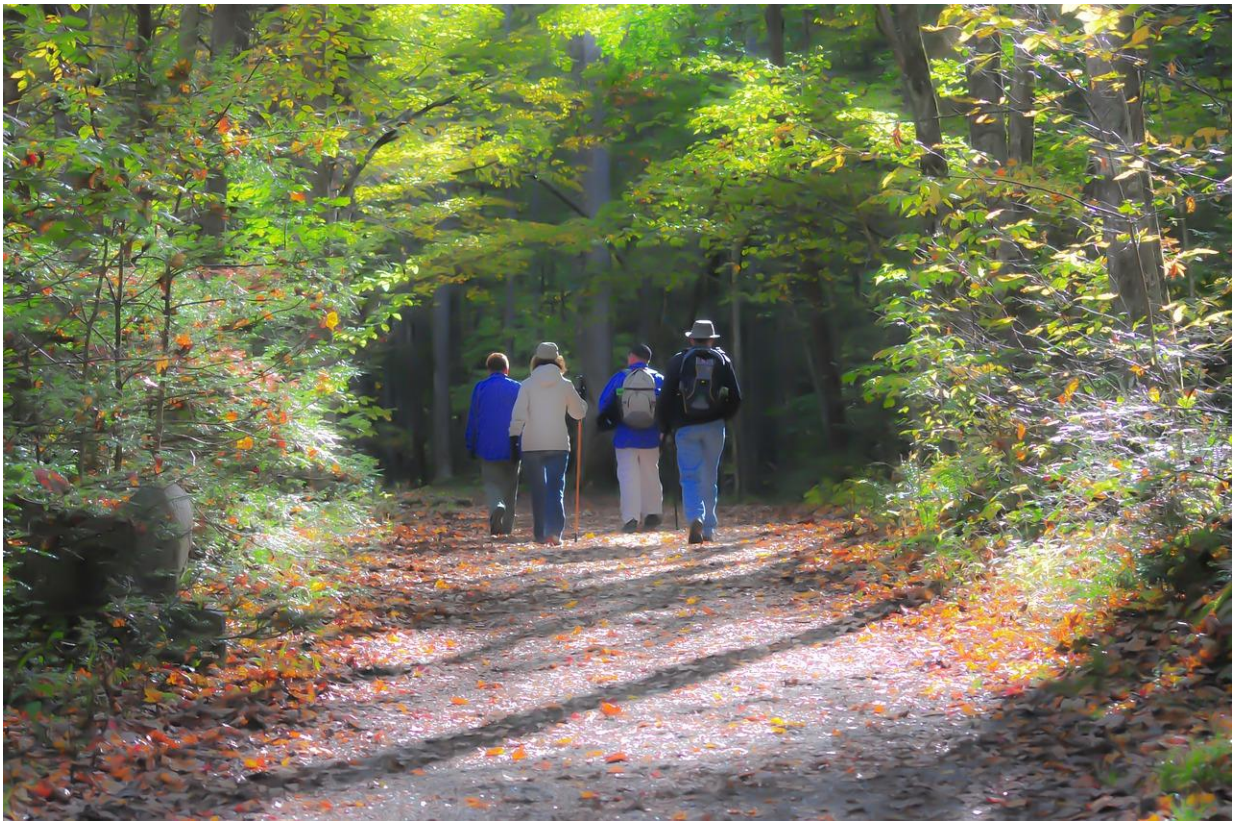
Und das sind doch mal richtig wichtige Informationen oder? Jetzt ist nur noch die Frage, was machen Sie daraus?

Ich hoffe Sie lesen gleich bei Tipp 3 weiter ☺

3. Tipp: Bewegung

„Wer rastet der rostet“, kennen Sie dieses Sprichwort. Aber nicht nur, das bei zu wenig Bewegung unsere Gelenke und Muskeln zu wenig beansprucht werden, auch betrifft zu wenig Bewegung unseren Stoffwechsel. Dazu kommt noch erschwerend, dass ohne Bewegung die Nährstoffzufuhr und auch der Abtransport von Schlacken und Giften nicht richtig funktionieren.

Also ist ausreichende Bewegung eine sehr sehr wichtige Voraussetzung für ein gesundes Leben.



Früher, als wir noch nicht solche Komfortmöglichkeiten hatten, wie Zug, Auto, Flugzeug, Fahrstuhl und so weiter, haben sich die Menschen viel mehr bewegt. Unsere heutige Zeit hilft dazu bei, dass immer mehr Menschen bequemer werden und sich immer mehr Bewegung sparen.

Somit schrumpft das Bedürfnis sich zu bewegen bei vielen Menschen und die Lust am Körper ist abhanden gekommen. Gerade Menschen die beruflich den ganzen Tag bzw. viele Stunden am Tag auf einem Stuhl sitzen, sind durch eine unnatürliche Haltung sehr betroffen. Diese Haltung ist einfach schlecht für die Muskeln und legt diese im wahrsten Sinne des Wortes lahm. Auch das Becken ist

davon betroffen, weil es an Stabilität verliert. Unsere Wirbelsäule verliert an Elastizität und die Bandscheiben werden dadurch mit zu wenig Nährstoffen versorgt. Die Versorgung wird durch diese gebeugte Haltung gerade zu unterbunden. Da darf man sich nicht wundern, wenn es hier zu Verspannungen, Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfälle, verkümmerten Muskeln oder krummen Wirbelsäulen kommt.

Zu wenig Bewegung beeinflusst die Gesundheit

Man sieht hier schon, dass das Thema Bewegung eine große Ursache für viele Krankheitsbilder sein kann. Auch ein zu träger Lymphfluss, kann eine Ursache von zu wenig Bewegung sein. Wenn der Lymphfluss gehemmt ist, können Schlacke und Gifte nicht schnell genug zu den Ausleitungsorganen transportiert werden. Die Entgiftung ist damit beeinflusst. Unsere Körperzellen sind auch auf die sorgfältige Zufuhr von Sauerstoff angewiesen. Gerade auch die Gehirnzellen. Haben Sie das schon mal gehört, dass Menschen die Sport treiben, oft behaupten, dass dies den Kopf frei macht. Und damit haben sie Recht. Auch unser Herz-Kreislaufsystem sorgt bei genügend Sauerstoffaufnahme dafür, dass der Stoffwechsel aktiviert wird. Wir sollten so viel wie möglich alle einzelnen Muskelgruppen bewegen.

Aktiv sein unterstützt noch mehr

Sich aktiv zu halten, haben wir jetzt erkannt lohnt sich. Aber auch sollten Sie wissen, dass z.B. die Übersäuerung zu den Zivilisationskrankheiten Nr. 1 zählt. Fast 90 % der Menschen sind übersäuert.

Körperlich aktiv zu sein hilft dem Körper Säure abzubauen aber nur, wenn Sie sich mit der Bewegung im aeroben Bereich (im Sauerstoffüberschuss) befinden. Das bedeutet, bewegen Sie sich so, dass Sie noch genügend Atem haben um sich z.B. ausreichend und problemlos zu unterhalten. Auch werden bei Bewegung Glückshormone freigesetzt und bei richtiger Bewegung werden Stresshormone abgebaut. Also macht Sport auch Spaß, glücklich und schön.

Es wird sich das Hautbild verändern, da die Durchblutung angeregt wird, die körpereigenen Energien werden aktiviert und können dann Energieblockaden auflösen.

Bewegung lohnt sich in physischer, als auch in psychischer Hinsicht.

Also unser nächster Tipp, bauen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben ein. Besorgen Sie sich einen Schrittzähler und achten Sie darauf, dass Sie sich täglich auf keinen Fall weniger wie 10.000 Schritte weit bewegen.

Das ist doch mal ein Ziel. Und wenn Sie diese kleine Veränderung machen, werden Sie schon in kürzester Zeit merken, dass das neue Lebensgeister in Ihnen wecken wird. Es gibt auch diese sogenannten Fitnessuhren, die Sie mit einer Handy-App verbinden können. Auch hier wird man jeden Tag daran erinnert, an seinem Ziel dran zu bleiben.

Beginnen Sie gerade, wenn Sie schon länger keinen Sport mehr gemacht haben langsam und steigern Sie das. Wichtig ist auch, dass Sie etwas machen, was Ihnen Spaß macht. Bewegung soll Freude machen.

Kleinere Aktionen können helfen die täglichen Schritte zu erhöhen. Um hier ein paar Beispiele zu nennen:

- Laufen Sie kurze Strecken zu Fuß und fahren Sie nicht mit dem Auto
- Parken Sie etwas weiter auf dem Parkplatz weg und nicht direkt vor der Supermarkttür
- Holen Sie sich doch mal wieder ein Eis und fahren hier nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad
- Gehen Sie doch einfach nach dem Abendessen 10 Minuten spazieren usw.

Das sind alles Möglichkeiten und kleine Schrauben an denen man drehen kann. Doch jeder einzelne Schritt, wird Sie am Ende des Tages Ihrem Ziel näher bringen und Ihnen zeigen, dass Ihr Körper für jede kleine Bewegung dankbar ist. Machen Sie im Büro in der Pause mal ein paar Übungen, im Internet findet man hier genügend davon.

Jede Bewegung an der frischen Luft wird Ihnen helfen, dass Ihre Zellen mit frischem Sauerstoff angereichert werden. Denken Sie immer an die positiven Effekte, wenn Sie sich bewegen.

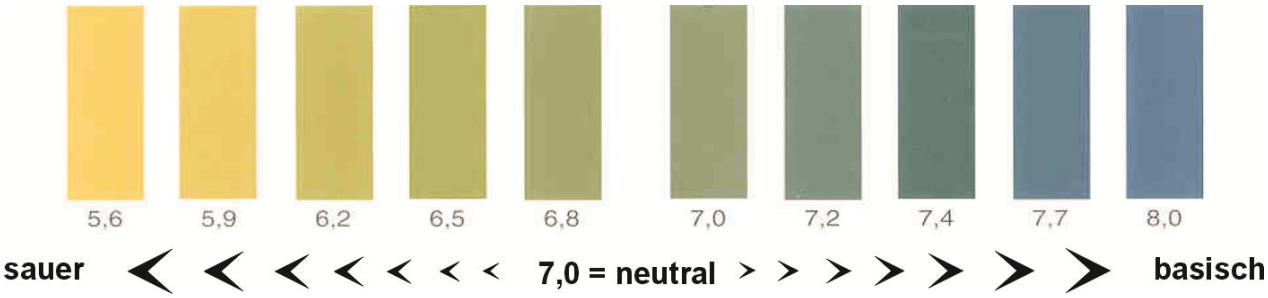
Und trinken Sie ausreichend, wenn Sie Sport machen!

Sollten Sie Erkrankungen haben, fragen Sie Ihren Therapeuten welche Art von Bewegungen Sie machen dürfen. Er hilft Ihnen sicherlich gerne, für Sie die richtige Bewegungsart auszuwählen.

Noch ein Wort zum Thema Übersäuerung. Sie können jeder Zeit testen ob Sie übersäuert sind. In unserem Shop finden Sie das geeignete Indikatorpapier. Hier können Sie mittels einer Messung des Urins sofort sehen, ob Sie zu den Menschen gehören, die im basischen oder im sauren Bereich befinden. Sollten Sie übersäuert sein, sollten Sie auch dieses Thema schnell beseitigen, da Übersäuerung viele Krankheitsursachen auslösen kann.

Besorgen Sie sich das Indikatorpapier doch gleich hier im Shop: http://www.microflorana.de/produkt/indikatorpapier

Am genauesten ist es wenn Sie den Streifen in Urin tränken und innerhalb von 10-15 Sekunden mit der im Heft angegebenen Scala vergleichen. Liegen Sie farblich zwischen 6,8 und 7,0 dann sind sie momentan neutral. Alle anderen Abweichungen zeigen schon eine Tendenz an, der Sie entgegensteuern sollten.



Sie können es auch mit Speichel probieren, allerdings ist es nicht so genau und es hängt immer von dem ab was Sie zuletzt gegessen oder getrunken haben. Warten Sie immer mindestens 20 min nachdem Sie was im Mund hatten mit dem Test.

Messen Sie immer zur gleichen Zeit um über einen gewissen Zeitraum zu sehen wie es bei Ihnen aussieht. Wir empfehlen Morgens - Mittags - Abends

4. Trinken ist für unser Überleben wichtig

Was sind die überlebenswichtigsten Dinge beim Menschen?

1. Sauerstoff

Ohne Sauerstoff sind wir in wenigen Sekunden tot.

2. Wasser

Ohne Wasser sind wir auch ganz rasch spätestens nach 3 Tagen geliefert. Darum ist das Nahrungsmittel Nr. 2. Wasser, denn es ist lebensnotwenig und wird oft vernachlässigt.

3. Nahrung

Ohne Nahrung halten wir schon ein paar Tage aus.

Auch hier sehen wir, dass wir Wasser eine viel höhere Priorität im Leben geben sollten. Genügend zu trinken heißt hier nicht, dass Getränke wie Kaffee, Limo oder Cola usw. dazu zählen. Diese Getränke helfen nicht dazu den Wasserhaushalt auszugleichen, denn Sie können nicht die Aufgaben übernehmen, das Wasser übernimmt.

Sie waschen ja auch nicht Ihre Wäsche mit Limo, Cola oder Kaffee, oder?

Warum nicht?

Weil dies die Wäsche nicht sauber machen würde, richtig?

Genau das ist eine der Aufgaben von Wasser. Es spült den Körper durch und reinigt ihn. Das Wasser nimmt Giftstoffe, Schlacken usw. auf und transportiert diese zu den Ausscheidungs- und Entgiftungsorganen. Kaffee, Cola und diverse Getränke mit Kohlensäure sind gesättigt und haben nicht die Fähigkeit diese Stoffe aufzunehmen.

Stellen Sie sich jetzt einfach mal vor, dass Wasser ein Zug wäre, der durch unseren Körper fährt. Wenn Sie wenig trinken und die Wasserqualität nicht gut ist, ist das ein Bummelzug der sich langsam und träge fortbewegt. Gutes hochwertiges

Wasser, das viel getrunken wird bewegt sich wie ein ICE durch Ihren Körper. OK, haben Sie das Bild vor sich?

Ihr persönlicher Zug fährt nun Stationen in Ihrem Körper an. Da stehen nun an den Haltestellen Schlacken, Gifte, Nährstoffreste und warten einsteigen zu können. Nun kommt der Zug und die Türen öffnen sich. Allerdings sitzen im Zugabteil schon Kohlensäure, Zucker, Milch, Kaffee, Cola usw. aber ein paar Gäste haben noch Platz und fahren mit. Der Rest bleibt an der Haltestelle zurück und wartet auf den nächsten Zug. Allerdings kommen da schon wieder die nächsten Fahrgäste an die Haltestelle. Wenn Sie wenig trinken, warten die Fahrgäste sehr lange und wenn der Zug wieder voll ist, bleiben wieder eine Menge Fahrgäste stehen. Irgendwann stehen an der Haltestelle zu viele rum und dann werden diese Schlacken und Gifte vom Körper eingelagert, sind erst einmal weggesperrt.

Die verbleibenden Fahrgäste werden dahin transportiert und verteilt, wo Sie hin gehören (oder auch nicht hingehören).

Viele haben die Annahme, dass Wasser mit Mineralstoffen angereichert werden sollte. Das ist aber gar nicht so gut, denn je leerer (ungesättigter) das Wasser ist, umso mehr kann das Wasser aufnehmen, verteilen und abtransportieren. Es ist nicht die Aufgabe von Wasser dem Körper Mineralstoffe zuzuführen, den das geschieht über die feste Nahrung. Wenn Sie mal auf Ihre Wasserflasche sehen, sind die Mengen an Mineralstoffen sehr gering. Das heißt Sie müssten um Ihren täglichen Mineralhaushalt mit Wasser zu decken, Unmengen trinken um die Mineralstoffe zu bekommen die Sie wirklich brauchen. Essen Sie dagegen eine Banane, dann haben Sie viel schneller die wichtigen Nährstoffe die Sie brauchen. Um die Nährstoffe die in der Banane sind sich rein durch Wasser zuzuführen müssten Sie literweise Wasser trinken.

Wenn Sie heute mal bei YouTube suchen, werden Sie viele Infos darüber finden, wie stark unser Trinkwasser belastet ist. Alleine die Verpackung macht schon viel aus. Plastikflaschen werden oft geschwefelt um das Wasser haltbarer zu machen, was das Wasser nun wieder sauer macht. Wieder ein Schritt zur Übersäuerung. Auch durch den Kunststoff können Dinge ins Wasser gelangen, die wir nicht wirklich im Körper haben möchten. Tafelwasser bedeutet nichts anderes als abgefülltes Leitungswasser. Trinken Sie Leitungswasser? Fragen Sie sich mal

welchen Weg es hinter sich lässt, durch welche Rohre es fliest usw.? Und wie ist da die Qualität wirklich. Gutes Wasser ist gar nicht so leicht zu finden. Nicht umsonst wird in vielen Ländern ein guter Wasserfilter bei neuen Küchen gleich mitgeliefert. Medikamentenrückstände, Hormone, Kalk und viele andere Stoffe gelangen in unser Wasser und können auch nicht von den Kläranlagen raus gefiltert werden.

Ein wirklich guter Wasserfilter, der diese Stoffe filtern kann ist da schon sehr viel wert. Aber googeln Sie wirklich und informieren Sie sich, was so ein Wasserfilter alles tun kann und sollte. Über das Thema Wasser kann man ganze Bücher füllen, darum können wir dieses Thema nur anreißen. Es gibt auch Geräte, die anzeigen können, wie gesättigt Ihr Wasser ist.

Lassen Sie möglichst auch die Kohlensäure im Wasser weg. Wie das Wort Säure schon sagt, die Kohlensäure übersäuert Ihren Körper. Wenn Sie gewöhnt sind immer Wasser mit Kohlensäure zu trinken, ändern Sie das nach und nach. Trinken Sie ein Glas mit, dann eines ohne. Und steigern Sie das immer mehr, bis Sie nur noch Wasser ohne Kohlensäure trinken.

Mit den oben erwähnten Indikatorstreifen können Sie auch sofort nachmessen, ob Ihr Wasser sauer oder basisch oder neutral ist. Sollten Sie Getränke wie Kaffee oder Ihr Wasser basisch machen wollen, geben Sie einfach eine Messerspitze Koralle in Ihren Kaffee oder ins Wasser. Das hilft Ihnen einer Übersäuerung entgegen zu wirken.

Wie viel Wasser sollten Sie trinken?

Die Menge des Wasserbedarfs wird beeinflusst von:

- Der Außentemperatur bzw. Umgebungstemperatur
- Dem Körpergewicht
- Dem körperlichen Training
- Dem allgemeinen Gesundheitszustand

Der Mensch verliert, ca. 2,5 Liter Wasser pro Tag durch Ausscheidung und Schwitzen. Gerade nach einem Saunagang und Sport ist es wichtig, seinen Was-

serhaushalt wieder aufzufüllen. Als Beispiel geht man davon aus, bei 1 Stunde gemäßigten Sport verliert man ca. 0,5 Liter Wasser.

In der Nacht fallen die meisten Abfallstoffe an, denn im Schlaf regeneriert sich der Körper und entgiftet. Auch werden neue Strukturen aufgebaut und verbrauchte Stoffe werden aus den Zellen abtransportiert.

Darum hier der nächste Tipp: Trinken Sie 2/3 Ihrer täglichen Wasserration schon bis 14.00 Uhr.

Um Abfallstoffe aus dem Körper zu befördern, müssen diese erst mal gelöst werden um dann am Vormittag über den Urin ausgeschieden werden. Genau aus diesem Grund ist der Morgenurin in seiner Farbe und im Geruch intensiver, als zu einer späteren Tageszeit.

Um diesen Vorgang zu unterstützen trinken Sie besonders am Vormittag viel Wasser. Am besten schon gleich das 1 Glas auf nüchternen Magen. Warmes oder heißes Wasser ist hier noch mal ein Turbo. Dies haben Sie evtl. schon mal aus der Ayurveda Medizin gehört. Die empfehlen hier heißes Wasser zu trinken. Auch da können Sie sich einfach mal im Internet schlau machen. Im Laufe des Tages wird der Urin dann immer klarer und geruchsneutraler, wenn wir genügend getrunken haben.

Auch über die Nahrung nehmen wir Wasser auf. Ca. 700 – 900 ml nimmt ein gesunder Erwachsener durch die Nahrung am Tag auf. Sie sollten ca. zwischen 2- 3 Liter sauberes, reines Wasser pro Tag trinken.

Jetzt wissen Sie, wie wichtig trinken ist. Wasser ist das einzige Getränk, das die Aufgaben erledigen kann, die erledigt werden müssen. Alles andere sind Genußgetränke! Und Sie wissen nun wie wichtig die Qualität des Wassers ist das wir zu uns nehmen. Richtig?

Für uns ist Wasser etwas Alltägliches und wir wissen es oft nicht zu schätzen. In vielen Ländern, kann man bereits das Wasser nicht mehr aus der Leitung trinken oder die Menschen laufen Meilenweit um einigermaßen verträgliches Wasser zu bekommen. Manche haben gar kein gutes Trinkwasser und erkranken daran.

Wir haben die freie Wahl und können unter so vielen Möglichkeiten für uns eine gesunde auswählen. Und warten Sie nicht bis der Durst kommt, denn das ist bereits das erste Anzeichen einer Dehydrierung.

Schrauben Sie an diesem Rädchen und Sie werden merken, wie gut Ihnen das tut. Wenn Sie zu wenig trinken, besorgen Sie sich eine App für Ihr Smartphone, die Sie daran erinnert zu trinken. Oder tragen Sie immer Wasser mit sich rum. Trinken Sie zu viel, ist das auch nicht gut, da die Nieren dann stark beansprucht werden. Sprechen Sie mit einem Therapeuten darüber, wenn Sie merken, dass Sie ständig trinken müssen.

5. Ausgewogene Ernährung

Dass die Nahrung, unsere Lebensmittel der Gesundheitsfaktor Nr. 3 ist, haben wir ja schon gelesen. Nahrung bedeutet Leben. Nur wenn wir sehen wie breit gefächert die Auswahl an denaturierten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten ist, fragen wir uns oft, was kann man essen und was nicht.

Mit Vitaminen, Mineralstoffen, gesättigten und ungesättigten Fettsäuren und was man da alles so hört. Gelernt haben wir darüber nicht wirklich viel in der Schule, oder? Auch ändern sich die Meinungen und ständig und man hört im Ernährungsdschungel immer wieder andere Dinge. Heute gab es noch die Kartoffel-Diät morgen sind Kohlenhydrate der Tot einer schönen Figur. Also was stimmt denn nun?

Mit ein paar Kniffen klappt es mit der gesunden Ernährung recht leicht.

Allerdings, ist es nicht so, dass viele Menschen behaupten sich gesund zu ernähren? Ist das wirklich so? Also bestimmt gibt es Menschen, die sich schon sehr bewusst ernähren und auf einige Dinge achten. Doch wer weiß denn schon wirklich, wie viel er täglich an Vitaminen (und welche genau), Mineralien, Ballaststoffen usw. zu sich nehmen muss. Wir essen und hoffen, dass wir es eini-

germaßen für unseren Körper passend gemacht haben. Richtig? Ist doch ein bisschen wie Glücksrad. An einem Tag passt es an einem Tag evtl. nicht ganz.

Viele Krankheitsursachen liegen in der Ernährung. Der Arzt berät uns darüber leider nicht. Erst wenn wir ernsthafte Mangelerscheinungen haben wird uns oftmals nur ein Medikament gegen die Symptome gegeben. Wer misst denn schon unseren Vitalstoffzustand? Wenn, dann müssten wir alle mal zu einer Ernährungsberaterin gehen und eine Spezialuntersuchungen machen lassen, um genau ausschließen zu können, ob wir einen Mangel haben. Stimmt's? Aber wer tut das bzw. wer leistet sich so etwas schon, denn die Krankenkassen zahlen das nicht, oder?

Also wie können wir an dieser Schraube drehen?

Auf jeden Fall:
1. Schritt: Informieren
2. Schritt: Bewusst machen
3. Schritt: Entscheidung treffen
4. Schritt: Umsetzen
5. Darauf achten, täglich Defizite oder Ernährungslücken bewusst auszugleichen.

Natürlich will man auch etwas sündigen und dennoch leben. Aber dies täglich zu machen würde heißen, dass man die Entscheidung getroffen hat im Alter gewisse Krankheiten einfach in Kauf zu nehmen. Macht das Sinn? Natürlich nicht!

Unser erster Tipp ist: Beobachten Sie sich selbst und beobachten Sie Ihr Essverhalten.

Essen Sie 1, 2 oder 3 oder mehrmals am Tag. Sind das selbstgekochte, frische Dinge? Gesunde oder ungesunde? Was essen Sie oft und gerne. Welche Rezepte wiederholen sich oft?

Achten Sie darauf, ob Sie selber merken welche Nahrungsmittel Ihnen gut tun und bei welchen Sie müde und schlapp werden oder evtl. Bauchweh bekommen usw.

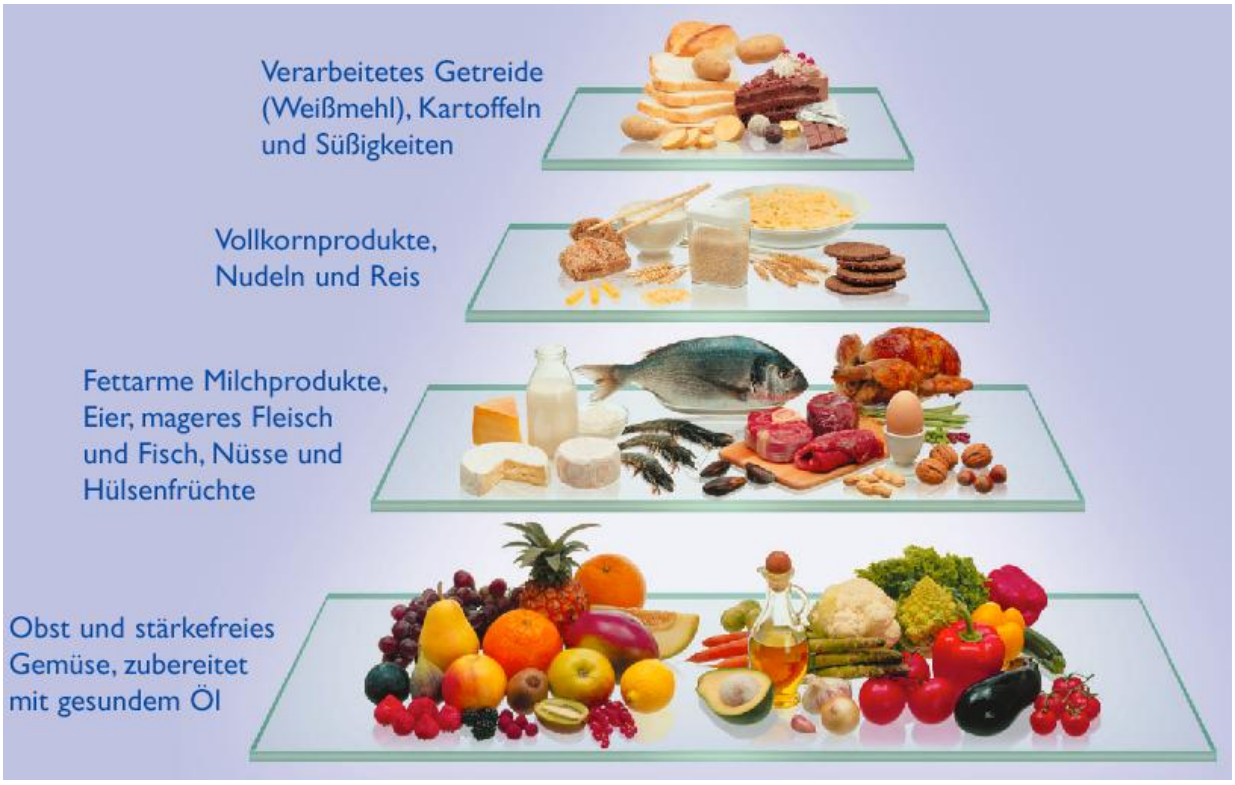
Bekommen Sie wieder ein bewusstes Gefühl für die Nahrung und Ihren Körper. Denn Ihr Körper lügt nicht. Wiegen Sie sich doch mal öfters und beobachten Sie, welche Nahrungsmittel bei Ihnen anschlagen und welche nicht, bzw. das Gewicht stabil halten oder bei welchen Sie Gewicht verlieren.

Es gibt viele Nahrungsmittel und jeder Mensch reagiert anders darauf. Der eine verträgt es, der andere eben nicht.

Darum, lerne Dich und die Nahrungsmittel kennen. Was tut gut und gibt Energie und welche Lebensmittel belasten den Körper.

Eine neue Ernährungstabelle jagt die andere, welche stimmt denn nun? Fakt ist unsere Gene stammen aus der Steinzeit und unser Körper tickt noch so wie damals, aber wir ernähren uns jetzt ganz anders als damals. Unser Körper hat sich noch gar nicht diesen modernen neuen Lebensmitteln angepasst. Z.B. Zucker und Weizen, den gab es damals in der Form wie wir in konsumieren noch gar nicht. Auch der Anbau von Getreide kam viel später und unser Körper muss da richtig arbeiten um es zu verdauen. Wir wollen da aber gar nicht so sehr in diese Materie einsteigen. Wir können auch hier nur die Themen anreißen darüber gäbe es ja so viel zu sagen. Aber am besten mal im Internet weiterbilden, auch das Buch z.B. „Die Weizenwampe“ wird einigen die Augen öffnen.

Die Logipyramide ist die, die uns am besten bekommt und auch die, die uns hilft unser Gewicht zu kontrollieren:



Essen Sie täglich 5 – 7 Portionen Obst und Gemüse damit Sie Ihren Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen einigermaßen gedeckt haben. Die Portionen sollten ca. 200 Gramm betragen (große Männerhand). Allerdings ist das nicht die Menge die ausreicht um sich ausreichend vor einem Mangel zu schützen. Dazu sollten Sie sich dann doch mind 12 Portionen einverleiben. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) unterscheiden sich da ganz klar. Die DGE ist für Deutschland sehr ausschlaggebend und wir Deutschen brauchen wohl weniger als der Rest der Welt. Die WHO sagt hier ganz deutlich, dass alle mehr benötigen als sie tatsächlich zu sich nehmen. Der Rat und die Mengenangaben der DGE belaufen sich lediglich auf das, dass wir keinen akuten Mangel erleiden. Lesen Sie dazu den unabhängigen Expertenbericht der WHO

Hier ein unabhängiger Expertenbericht der WHO

Chronische Erkrankungen nehmen nach einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO rasant zu.

Falsche Ernährung fördert chronische Erkrankungen wie Herz - Kreislauferkrankungen, Krebs, Diabetes, Adipositas, Osteoperose usw.

Diese ernährungsabhängigen Krankheitsformen waren 2001 für 59 % aller Todesfälle weltweit verantwortlich.

Bis 2020 werden über 75 % aller Todesfälle weltweit von diesen Erkrankungen verursacht – wenn die Menschen Ihre Ernährung nicht umstellen.

Über 50 % der Menschen sind übergewichtig – Tendenz steigend.

8 von 10 Menschen haben einen individuellen Nährstoffmangel.

Zwischen 40 und 80 % der Bevölkerung nimmt noch nicht einmal die Minimalmenge an Nährstoffen zu sich, die für die Gesundheit notwendig wären.

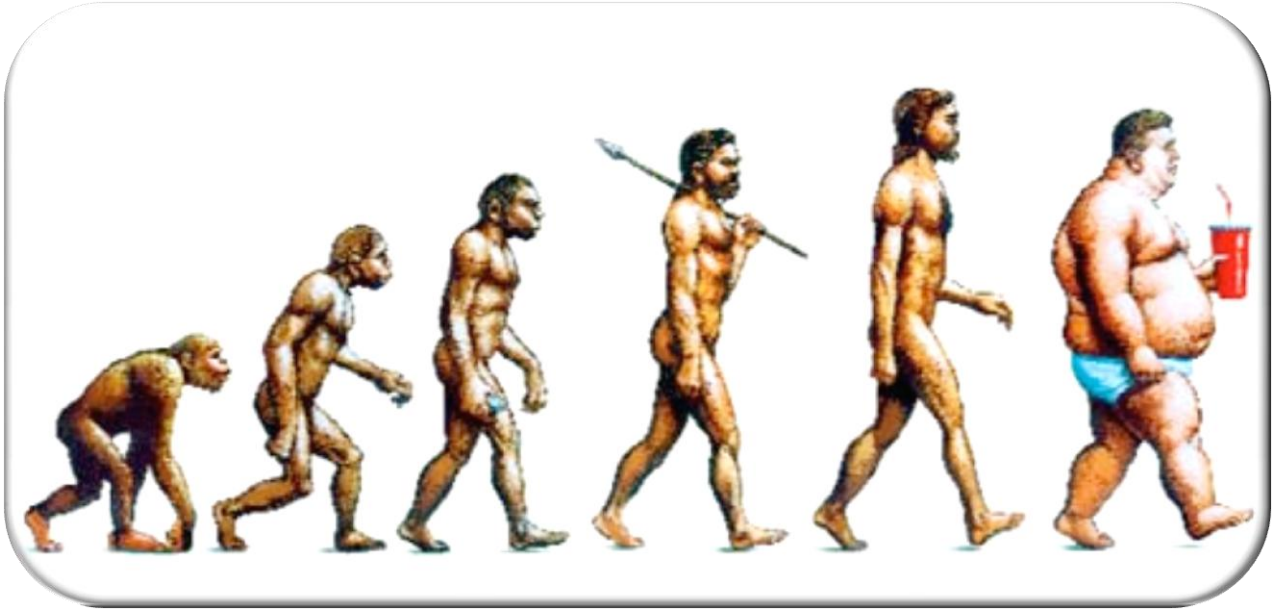
Wir essen zu viel

Fast Food	Zucker	Salz
Konservierungsstoffe	Tierisches Protein	Tierisches Fett
Cholesterin	Denaturierte	Lebensmittel
Alkohol	Nikotin	

Das kann einen Mangel an Mikronährstoffen verursachen.

Aber….

…wie haben wir uns entwickelt?



Was unser Körper täglich braucht ist/sind

-Sauerstoff -Wasser -Vitamine -Pflanzliches Protein -Mineralstoffe

-Spurenelemente -Essentielle Aminosäuren -Essentielle Fettsäuren

- Ballaststoffe -Nährstoffe aus natürlicher Herkunft.

Was unser Körper täglich nicht braucht ist/sind

sehr viele Nährstoffräuber wie z.B. Medikamente, Stress, Sport, Nikotin, Alkohol, usw.

Laut mehreren Studien nehmen die Vitamine und Mineralien in immer mehr Lebensmitteln immer weiter ab. Da bleibt dann auch nicht mehr viel, auch wenn man sich gesund ernährt

Was sind die Gründe

- Exzessiver und einseitiger Anbau in der Landwirtschaft verringert die Nährstoffe im Boden und somit auch in der Nahrung.
- Intensive Landwirtschaft
- Konservieren und bestrahlen von Lebensmitteln
- Grünes Ernten von zu unreifem Obst und Gemüse
- Langes lagern und tiefkühlen
- Raffinierte und denaturierte Lebensmittel
- Qualitätsverlust durch Einwirkung von Licht
- Sauerstoff und Hitze
- Lange Transportwege

Falsche Ernährung ist die Ursache für viele bekannte Volkskrankheiten wie

- Schlaganfall und Bluthochdruck
- Krebs und Diabetes
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Allergien
- Rheuma und Gicht
- Arteriosklerose
- Migräne und Kopfschmerzen
- Osteoporose
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen und Darmpilze
- Übergewicht
- Usw.

Da sieht man wie wichtig unsere Ernährung ist und das wir bewusst essen und die Lebensmittelwahl nicht nur nach unserem Gaumen wählen sollten.

Die richtigen Lebensmittel helfen Ihnen nicht nur einen Beitrag für Ihre Gesundheit zu leisten, sondern sie spenden auch in der richtigen Qualität gewählt zu mehr Energie.

Haben unsere Zellen ausreichend Energie und sind gesund, geht es uns auch richtig gut.

Wir müssen die Nährstoffe gut aufnehmen und sie müssen dahin gelangen wo sie gebraucht werden. Darum ist gerade auch unser gesamtes Verdauungssystem, vom Mund über den Magen bis hin zum Dünn- und Dickdarm sehr wichtig.

Vielseitiges, frisches und gesundes Essen ist wichtig. Nehmen wir z.B. das Vitamin B. Wissen Sie wo es enthalten ist? Wissen Sie wie viel Sie davon täglich benötigen? Genau das meinte ich mit Glücksrad, die wenigsten wissen das wirklich.

Was kann nun z.B. ein Vitamin – B Mangel machen? Wie kann er sich bemerkbar machen?

Vitamin B-Mangel zeigt sich durch…..

- Konzentrations- und Gedächtnisschwäche
- Migräne und Kopfschmerzen
- Leistungsmangel und Durchblutungsstörungen
- Müdigkeit
- Rote, rissige Mundwinkel, spröde Lippen
- Depressionen
- Höheres Herzinfarktrisiko (Homocynstein)
- Risiko von Kiefer-Gaumen-Spalte, offenem Rücken, Neuralohr-Defekt beim Neugeborenen

Und das war jetzt nur ein Vitamin! Können Sie sich nun vorstellen, was es mit uns macht, wenn wir uns jahrelang falsch ernähren? Oder zu wenig wertvolles Essen zu uns nehmen? Die ersten Beschwerden kommen nicht alle sofort, sondern schleichend. Wenn wir das ignorieren oder bleibt der Mangel unerkannt, dann fragen wir uns oft erstaunt, wo wir das eine oder andere Wehwehchen her haben.

Noch ein Beispiel: Wenn sich der Körper nach jahrelanger Übersäuerung die wertvollen Basen aus unseren Knochen zieht um die Säure zu neutralisieren und wir unsere Basendepots nicht mehr richtig auffüllen, kann das auch zu Osteoporose führen. Früher war das eine reine Frauenalterskrankheit, heute haben wir auch immer mehr junge Männer die darunter leiden, weil viele Menschen heutzutage schon in früherster Kindheit übersäuert sind.

Macht es nun Sinn, sich doch mehr über das Thema Ernährung zu informieren?

Auch dieses Thema würde dieses Buch sprengen. Aber evtl. verstehen Sie nun, warum es Firmen gibt, die versuchen mit einer optimal Versorgung bzw. Nahrungsergänzungsmitteln diese Ernährungslücken zu schließen.

Viele Menschen blocken leider zu oft bei diesem Thema mit dem Satz ich ernähre mich gesund ab. Viele sind der Meinung, dass die Hersteller meinen, dass man sich mit solchen Mitteln nicht mehr gesund ernähren müsste. Das ist natürlich falsch. Mit Nahrungs**ergänzungs**mitteln sollen entstandene Lücken gefüllt werden, bzw. bei einem täglichen Verzehr erst gar keine Lücken entstehen.

Was zu viel ist scheidet der Körper eh meistens aus. Aber wie wir jetzt erkennen können, ist die Überversorgung nicht so das Problem, sondern anders herum ist es der Fall.

In unserem Newsletter werden wir noch viel über diese Themen, die wir hier angeschnitten haben berichten.

6. Stress

Dieses Wort hat schon jeder einmal gehört, oder?

Nur, halten wir uns daran Stress zu vermeiden? Ist es nicht so, dass wir oft gar nicht anders können und wieder dem Alltagstrott verfallen. Dann hatten wir am Ende des Tages doch feststellen müssen, das wir den ganzen Tag Stress hatten. Richtig?

Jeder spürt und empfindet Stress anders. Auch ist der Level, ab dem ein Mensch Stress empfindet bei jedem ein anderer. Während der eine noch ganz ruhig ist, fühlt sich ein anderer Mensch schon gestresst.

Man unterscheidet oft unter positivem und negativem Stress.

Stress ist der Begleiter bei Erkrankungen. Selbst wenn das Immunsystem schwach ist und der Körper gegen Bakterien oder einen Virus ankämpft ist das für den Körper Stress.

Rückenschmerzen können eine Verspannung sein, die durch Stress ausgelöst wird. Also wer krank ist, hier ein Tipp von uns, der kann auf jeden Fall versuchen Stress zu vermeiden oder zu verbannen.

Stress ist eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers. Ob diese Aktivierung für uns positiv ist oder negativ bzw. gesundheitsfördernd oder gesundheitsschädigend ist, hängt von unserer Bewertung der Stressfaktoren ab.

Also als Beispiel nehmen wir mal eine Achterbahnfahrt in einem Freizeitpark. Der Körper schüttet Stresshormone aus. Diese können jetzt positiv oder aber auch negativ sein bzw. wirken.

Wenn wir den Nervenkitzel als positiv aufregend und stimulierend empfinden und mit Vorfreude in diese Achterbahn steigen, dann ist das wohl ein positiver Stress.

Haben wir aber Angst und empfinden es als gefährlich und evtl. zwingt man uns noch dazu, dann ist es definitiv ein negativer Stress.

Die meisten steigen in so eine Achterbahn weil es ihnen Spaß macht, darum werden zugleich auch meist Glückshormone freigesetzt.

So ist das auch beim Verliebt sein, es ist extremer Stress. Der Puls rast, das Herz schlägt bis zum Hals, der Blutdruck erhöht sich usw. Aber dann kommen auch

viele Glückshormone die ausgeschüttet werden. Deshalb wird dieser Stress dann in einen positiven Stress umgewandelt.

Also von was hängt nun der Stress ab:

- Wie wir ihn bewerten
- Wie wir uns dabei fühlen und ob wir der Situation gewachsen sind
- Ob wir uns freiwillig in eine Situation begeben
- Und wie lange z.B. der negative Stress anhält.

Wir stufen die Situation als unkontrollierbar, belastbar, gefährlich ein, dann schüttet unser Körper verschiedene Stresshormone aus. Geben wir unserem Körper nun keine Entwarnung, in dem wir die Situation verlassen oder verändern, hält die innere Anspannung an.

Wenn der Körper in dieser inneren Anspannung verharrt, entwickelt sich dadurch ein Dauerstress, bei dem es dann zu einem chronischen Anspannungs-und Aktivierungszustand kommt.

Kein Wunder, wenn es bei dieser Dauerbelastung dann langsam problematisch wird und unser Motor zu stottern anfängt, oder? Das uns das nicht gut tut, ist

logisch und das wäre genauso, wie wenn wir zum Beispiel ständig mit einem Auto am Limit fahren würden, und einfach ignorieren würden ob die Benzinanzeige leer wird oder nach zu sehen ob die Reifen und das Öl in Ordnung sind. Aber das tun wir mit unserem Körper leider sehr oft. Dass das nicht lange gut geht ist klar. Irgendwann meldet der Körper ganz laut Stopp.

Selbst ein Rennfahrer macht öfters einen Boxenstopp, weil es nicht anders geht. Aber warum bekommen wir das so oft nicht hin?

Wir nehmen uns viel zu wenig Zeit für uns, unseren Körper und unsere Bedürfnisse. Wir funktionieren und sind darauf oft noch stolz. Wenn man dann zusammen klappt, ist man überrascht wie es einen nur erwischen konnte.

Tipp: Achte auf Deinen Energielevel und achte darauf, das sich Anspannung und Entspannung abwechseln bzw. im Gleichgewicht sind.

Setze bewusst mal relaxende Dinge ein. Ein Thermenbesuch, mal früh ins Bett gehen, entspannende Atemübungen, Joga, Meditation, ein Buch lesen, ein schönes Bad nehmen, einfach Dinge in den Alltag bewusst einplanen, die Dir gut tun. Aber auch Sport kann Stresshormone abbauen. Oder einfach mal schöne Musik anmachen und Träumen. Das Gehirn kann nicht entscheiden ob Du wirklich am Strand bist oder auf der Couch liegst und nur denkst, dass Du an einem schönen ruhigen Ort bist. Auch kann man Kerzen und Düfte einsetzen, die einen auch gleich mal entspannen können. Richte Deinen Fokus mehr auf schöne Dinge.

Wenn Du zu viel Arbeit hast, sorge evtl. für eine bessere Planung oder gebe das eine oder andere auch mal aus der Hand. Wenn Du Dich über etwas aufregst, frage Dich mal auf einer Skala von 0 – 100 wie schlimm diese Situation oder das erlebte wirklich ist. Wobei 100 super gefährlich und der Tod ist, und 0 die totale Entspannung.

Wenn Dich Menschen ärgern, frage Dich mal selbst, ob die Person das mit böser Absicht und bewusst getan hat. Denn Fakt ist, dass ein gesunder Mensch eigentlich Fehler vermeiden möchte.

Manchmal ärgert man sich auch über Dinge, die mit einem persönlich so gar nichts zu tun haben, sondern mit den Problemen die andere Personen haben. Evtl. warst Du nur gerade am falschen Ort zur falschen Zeit.

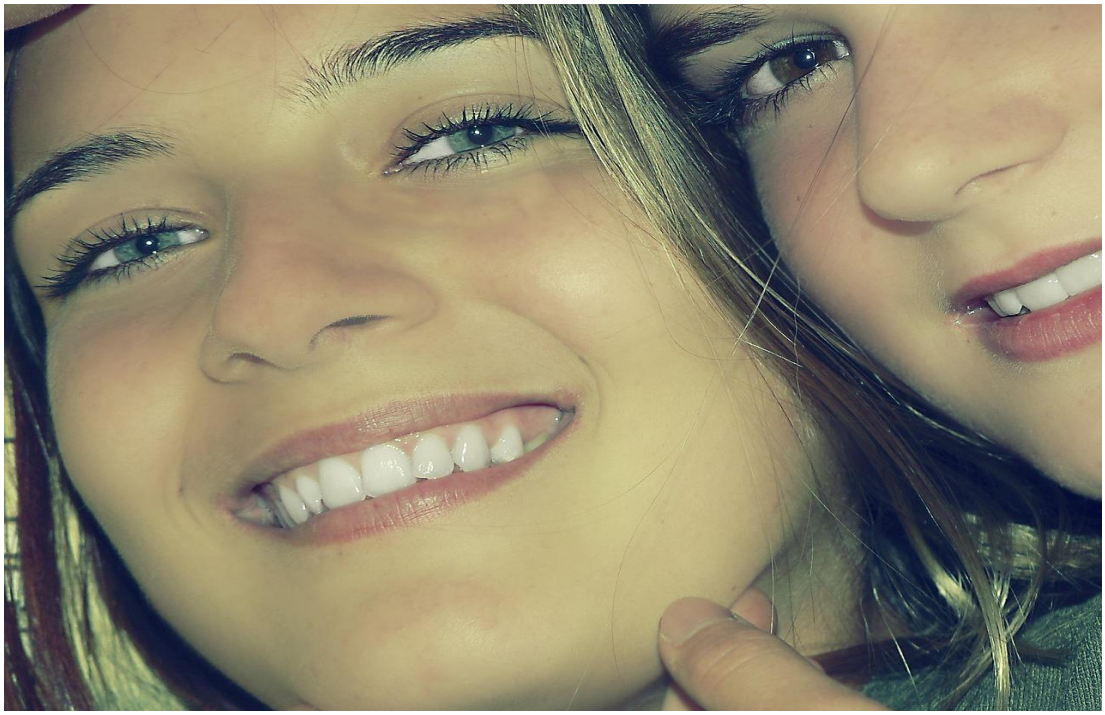
Lerne nicht in Problemen zu denken, sondern in Lösungen! Kurz **N I P S I L D** *(**N**icht **I**n **P**roblemen **S**ondern **I**n **L**ösungen **D**enken)*

Manche jammern, gehen gerne in die Opferhaltung, alle andern sind schuld, doch da gibt es keine Lösung. Aber sage Dir selbst in solchen Situationen: Stopp! Du bist der König Deines Denkens und Fühlens! Wende eine Technik an, die Dich in eine gute Stimmung bringt und dann suche eine Lösung.

Ängste sind das größte selbstgemachte Kopfkino, das wir oft haben.

Denke daran Stress ist auch immer ein Vitalstoffräuber. Sind wir länger in einer Stresssituation, kann uns das schnell auslaugen. Gerade hier helfen Vitalstoffe und gerade Vitamin-B Komplexe sehr gut.

Vermeide ab heute negativen Stress so oft als möglich und passe auf das Gleichgewicht auf. Und denke daran, Du bewertest den Stress.



Bei chronischem Stress können viele Krankheiten auftauchen und Stress ist der Begleiter.

Einige Symptome von Stress

Gereiztheit, Erschöpft sein, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Neigung zu Unfällen, Schusseligkeit, Rastlosigkeit, deprimiert sein, Unzufriedenheit, Lustlosigkeit, Überforderungsgefühl, sexuelle Probleme, Denkblockaden usw.

Aber auch häufige Erkältungen, da das Immunsystem geschwächt ist, Sodbrennen, Muskelzucken, Herz- Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Magen-Darm Probleme, Verspannungen, Rückenschmerzen usw. treten öfters auf.

Also das ist nur eine kleine Auswahl. Man sieht, dass es sich lohnt den Stress zu reduzieren und mehr und bewusster darauf zu achten sein Gleichgewicht zu erhalten. Und evtl. auch mal „Nein“ zu sagen oder eine Dauerstressbelastung aus seinem Leben zu eliminieren. Es lohnt sich auch mal eine Liste zu machen um zu sehen, was will ich und was will ich nicht mehr. Denke daran, in Lösungen zu denken.

Und versuche täglich zu lachen, denn das Lachen ist gesund und schüttet Glückshormone aus. Auch einfach mal sich selber feiern und beklatschen. Das tut der Seele gut und man neutralisiert auch so etwas den Stress. Zeige dem Körper so oft wie möglich, dass es Entwarnung gibt.

7. Überprüfen Sie Ihre Einstellung

Die Welt ist so laut geworden und die Ablenkungen sind so groß, dass wir uns oft gar nicht mehr die Ruhe und die Zeit nehmen über uns und unser Leben nach zu denken, stimmt´s?

Eine negative Nachricht nach der andern jagt durch die Nachrichten im Fernseher und den Zeitungen. Selbst bei Facebook bekommt man all die schlimmen Dinge mit, die so in der Welt geschehen. Doch in vielen Fällen belastet uns das zwar, aber wir können nichts daran ändern.

Wir füllen unseren Geist mit so vielen Informationen, die uns nicht weiter bringen, die uns keine Energie geben sondern uns Energie rauben, mit Dingen, die uns nicht betreffen.

Unsere Gedanken werden sehr viel von Dingen beeinflusst die wir sehen, erleben, hören und fühlen. Und unsere Gedanken haben auch einen sehr großen Einfluss auf unser körperliches Befinden.

Arbeiten Sie viel an Ihrer Persönlichkeit, wachsen Sie weiter, bleiben Sie nicht stehen, setzen Sie sich Ziele, haben Sie Träume und Visionen, erfüllen Sie Ihre Arbeit mit Spaß und Stolz, wenn Sie das nicht können haben Sie den falschen Beruf. Suchen Sie nach Dingen, Menschen, Worten, Ideen die Sie motivieren.

Fragen Sie sich selbst, sehe ich immer das Glas halb voll oder halb leer? Loben Sie sich und andere Menschen, seien Sie dankbar für das was Sie haben. Kritisieren Sie anderen Menschen positiv, denn Ihre Seele wird diese Kritik für sich selber annehmen.

Kaufen Sie sich Bücher, die Ihren Fokus auf wertvolle Dinge lenken, die Ihre kreative Ader zum Vorschein kommen lässt und besuchen Sie Persönlichkeitsentwicklungs-Seminare. Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Ihnen einen Mehrwert geben können. Fragen Sie diese Dinge, die Ihnen helfen aus Ihrem Leben ein besseres zu machen. Seien Sie offen für Chancen für was Neues und entdecken Sie täglich die Welt.

Denn wenn Sie eine gute Einstellung haben, dann regen Sie sich weniger auf. Nehmen Sie Menschen so wie sie sind.

Wenn Sie motiviert sind, einen Traum oder ein Ziel verfolgen, bleiben Sie länger gesund. Warum? Weil Sie eine Aufgabe haben, die Ihnen Spaß macht, die Glückshormone ausschüttet und in Ihnen Energien freisetzt.

Wenn Sie mit sich und dem Leben im Reinen sind, dann haben Sie eine gute Einstellung zum Leben und sind glücklich. Glückliche Menschen leben länger. Wissen Sie was ich meine?

Seien Sie mal wieder Kind und lachen aus vollem Herzen, albern Sie herum und machen sich zum Affen. Lassen Sie Emotionen freien Lauf. Wenn Sie das beherrschen und die richtige Einstellung haben und wissen, dass das für Sie gesund ist, werden Sie sich trauen, wenn Sie wütend sind, einfach mal in den Wald zu gehen und Ihren Frust raus brüllen. Das kann sehr erleichternd sein.

Wenn Sie eine gute Einstellung zu sich selbst und zum Leben haben, dann leben Sie gesund.

Ein gute Denkweise ist so wichtig. Beobachten Sie mal Menschen, die wie ein Magnet andere Menschen anziehen. Suchen Sie Menschen die eine tolle und interessante Ausstrahlung haben, unterhalten Sie sich mal mit ihnen. Sie werden sehen, wie ausgeglichen die sind. Wie wenig Ärger Sie sich selber produzieren. Wie viel Power und Energie solche Menschen haben.

Überprüfen Sie Ihre Einstellungen und entdecken Sie sich selber an welchen Schrauben Sie hier noch drehen können.

8. Planen Sie Ihre Gesundheit

Das Planen der Gesundheit, wird Ihnen jetzt evtl. etwas komisch vorkommen oder?

Aber nehmen wir mal an Sie eröffnen ein neues Geschäft oder planen ein Haus zu bauen, würden Sie dann einfach so loslegen? Bestimmt nicht oder? Sie würden es mit dem Architekten planen, überlegen wie es aussehen sollte und dann erst starten, oder?

Aber wo planen wir unser Leben? Wo planen wir unsere Gesundheit? Wir planen unseren Hausputz unsere Einkäufe, nur das was wirklich wichtig ist planen wir nie.

Jetzt haben Sie ja viele, so hoffe ich, wertvolle Tipps an die Hand bekommen. Viel neues Wissen. Nur das beste Wissen nützt nichts, wenn Sie nicht beginnen und es so nach und nach umsetzen und in Ihr Leben integrieren.

Darum nehmen Sie sich Kapitel für Kapitel vor und schreiben Sie sich das raus, was Sie umsetzten möchten. Dann machen Sie einen Plan, wann Sie beginnen welchen Tipp in Ihr Leben einzubinden. Nicht alles auf einmal, erst wenn das eine Routine geworden ist, nehmen Sie das nächste auf. In den Newslettern die Sie bekommen, werden viele neue Tipps, Ideen und Anregungen sein. Speichern Sie sich die Mails in einem Ordner ab und arbeiten Sie diese in Ihrem Rhythmus ab. Überfordern Sie sich auf keinen Fall.

Es ist auch sinnvoll sich jeden Monat ein z.B. ein Organ vorzunehmen, wo Sie ein Bedarf verspüren oder sehen.

Starten und beginnen Sie z.B. mit einer Darm Kur, im nächsten Monat trinken Sie viel Nierentee, in einem anderen Monat unterstützen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem, danach machen Sie einmal eine Entgiftungskur usw.

Es gibt hervorragende Möglichkeiten auf natürliche Weise Ihren Körper, das Immunsystem usw. zu unterstützen. Von Tees angefangen, über Nahrungsergänzungen, Anwendungen wie Massagen usw. bis hin zu z.B. basischen Bädern, Salzanwendungen usw. Bei ernsthaften Erkrankungen fragen Sie Ihren Therapeuten. Googeln Sie nach Möglichkeiten, bei der Recherche lernen Sie viel zum Thema Gesundheit. Sie sehen, es gibt so viele tolle Möglichkeiten auf sein Gesundheitskonto einzuzahlen. Wenn Sie z.B. mehr für Ihre Atmung machen möchten, suchen Sie sich Atemübungen, Inhalationen oder auch mal ein Besuch

in einer Salzgrotte raus. Oder machen Sie bewusste tiefe Züge an der frischen Luft um viel Sauerstoff aufzunehmen. Entwickeln Sie sich hier Ihren eigenen Plan. Suchen Sie sich mal Gewürze und Rezepte aus, wo die Kräuter und Gewürze schon einiges bewirken. Wussten Sie z.B. das Kurkuma hervorragend Ihren Körper unterstützt?

Sich Gesund zu erhalten, kann wie ein Abenteuer sein, spannend und aufregend.

Investieren Sie doch lieber mal was in Ihre Person, um gesund zu bleiben oder die Gesundheit zu erhalten, als später dann für Krankheit zu bezahlen.

Fakt ist, das es Möglichkeiten ohne Ende gibt. Machen Sie sich schriftlich einen Plan und verfolgen Sie Ihr Ziel. Sie werden sehen, es ist ein ganz anderes Lebensgefühl.

Denn es soll Spaß machen etwas zu verändern. Es ist auch gut einen Tipp erst einmal auszuprobieren und zu sehen, was sich bei Ihnen verändert.

9. Machen Sie für sich selbst einen kurzen Gesundheits-Check

Oft ist es einfach mal gut einen Ist-Zustand festzulegen, um für sich herauszufinden, wie es um einen steht. Sich nur Gedanken darüber zu machen reicht oft nicht aus. Das einmal niederzuschreiben und auf einem Blatt Papier zu betrachten, ist oft viel aussagekräftiger.

Wohlfühlen, Wellness und Gesundheit hängt von vielen Faktoren zusammen. Es ist nicht nur die Ernährung. Viele kleine Schritte bzw. Maßnahmen in verschiedenen Bereichen führen zu einer verbesserten Lebensqualität.

Machen Sie doch einfach mal diesen kurzen Test und in ca. in einem ½ Jahr noch einmal, zum Vergleich. Gerne können Sie mit uns über diesen Test sprechen und wir geben Ihnen Tipps, in welchen Bereichen Sie sich optimieren können und ob wir etwas hätten, das Ihnen mehr Wohlbefinden geben kann.

Teil 1

1. Fühlen Sie sich oft tagsüber schlapp und müde?	Ja	Nein
2. Haben Sie oft das Problem sich längere Zeit auf etwas zu konzentrieren?	Ja	Nein
3. Sind Sie oft Stresssituationen ausgesetzt?	Ja	Nein
4. Sind Sie beruflich stark eingebunden?	Ja	Nein
5. Treiben Sie mind. 3 x die Woche ½ Std. Sport?	Ja	Nein
6. Wachen Sie öfters morgens auf und fühlen sich nicht erholt?	Ja	Nein
7. Fällt es Ihnen sehr schwer morgens aus dem Bett zu kommen	Ja	Nein
8. Haben Sie Probleme beim Einschlafen?	Ja	Nein
9. Sind Sie öfters gereizt und ungeduldig?	Ja	Nein

Gerne werten wir für Sie diese Fragen aus, nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Teil 2

1. Haben Sie Probleme mit der Verdauung?	Ja	Nein
2. Leiden Sie häufig unter Erkältungen?	Ja	Nein
3. Haben Sie öfters Kopfschmerzen oder Migräne?	Ja	Nein
4. Haben Sie häufiger Wadenkrämpfe oder steife Gelenke?	Ja	Nein
5. Haben Sie Probleme mit der Haut? Akne usw.	Ja	Nein
6. Leiden Sie unter Allergien?	Ja	Nein
7. Trinken Sie tägl. weniger als zwei Liter Wasser	Ja	Nein
8. Essen Sie täglich weniger als 5 Portionen frisches Obst und Gemüse?	Ja	Nein
9. Haben Sie öfters Sodbrennen?	Ja	Nein

Teil 3

1. Trinken Sie regelmäßig Alkohol ?	Ja	Nein	
2. Rauchen Sie ?	Ja	Nein	
3. Nehmen Sie Medikamente?	Ja	Nein	
4. Nehmen Sie die Pille?	Ja	Nein	
5. Essen Sie öfters Fertigkost oder Fast Food?	Ja	Nein	
6. Sind Sie mit Ihren Haaren oder Nägeln zufrieden?	Ja	Nein	
7. Haben Sie ernsthafte oder chronische Erkrankungen?	0 - 5	5 - 10	
8. Fühlen Sie sich häufig Unwohl oder zeigen sich ab und zu kleinere Symptome?	Nie	es geht	häufig

Teil 4

1. Sind Sie mit Ihrem derzeitigen Gewicht zufrieden? Ja Nein
2. Haben Sie Probleme Ihr Gewicht zu halten? Ja Nein
3. Haben Sie schon mehrere Diäten gemacht? Ja Nein
4. Schaffen Sie täglich 10.000 Schritte? Ja Nein
5. Unterstützen Sie regelmäßig Ihren Körper mit gesundheitsfördernden Maßnahmen? Ja Nein Wenn Ja welche?

6. Würde ich mir diesen Test gerne auswerten lassen bzw. Beratungsgespräch führen? Ja Nein

1. In welchem Bereich würden Sie sich gerne optimieren?

2. Mit was oder welchem Tipp wollen Sie sofort beginnen dies umzusetzen?

1. _____ Wann/Datum:

2. _____ Wann/Datum:

3. _____ Wann/Datum:

4. _____ Wann/Datum:

5. _____ Wann/Datum:

3.Was brauchen Sie dazu, was hat sich verändert?

Was brauche ich dazu?	Was hat sich verändert?	Zeitraum?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

4. Welche Nahrungsmittel tun mir nicht gut?

5. Welche Nahrungsmittel belasten mein Gewichtsmanagement?

6. Welche Bewegung möchte ich in Zukunft mehr ausüben? Und an welchen Tagen habe ich die Zeit dazu?

Sportart:	Wie lange:	an welchen Tagen:

7.Welche Rezepte wiederholen sich häufig?

Rezept	Förderlich?	Ersetzen durch:

Planen Sie Ihr Essen und Ihre Einkäufe

Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Achten Sie bewusst darauf, was so bei Ihnen im Einkaufswagen liegt. Ersetzen Sie ungesunde in gesunde Alternativen. Z.B. Chips aus dem Wagen raus, Nüsse rein. Milch 3,5 % Fett raus, Milch mit 0,1 % Fett rein. Weißbrot raus, Vollkornbrot rein.

Kaufen Sie mit Verstand und planen Sie öfters gesunde Rezepte. Kohlenhydratlastige und fette Speisen reduzieren. Sie könnten auch mal öfters ein Smoothie oder Obstfrühstück einplanen.

Ändern Sie Ihre Mahlzeiten in kleinen Schritten. Achten Sie darauf, wie der Start in den Tag mit Obst war und wie war er mit Brot. Was bringt Ihnen Energie und Kraft?

Dieser kleine Schnelltest mit Planer hilft Ihnen dabei sich einen Überblick zu verschaffen, ob Ihr Körper bereits Signale zur Veränderungs-Notwendigkeit gibt. Sie können auch sofort mit einem Miniplan anfangen, damit Sie sofort beginnen sich ein Ziel zu setzen und es gleich anzugehen. Denn wenn Sie den kleinen Ratgeber erst mal zur Seite legen, verblassen die guten Absichten und Einsichten in wenigen Tagen! Alles was man nicht sofort beginnt und in den nächsten 72 Stunden umsetzt, wird geschoben oder nie mehr umgesetzt. Warten Sie nicht bis Sie an einem Punkt sind, wo Sie von Ihrem Körper gezwungen werden zu handeln.

Viel Spaß bei der Umsetzung Ihres persönlichen Planes

10. Die Abwärtsspirale

Wie war es, als wir auf die Welt kamen? Im Normalfall, wenn wir gesund geboren wurden, bekamen wir 100 % als Geschenk für unsere Gesundheit mit ins Leben.

Im Laufe der Jahre sündigten wir in sehr vielen Bereichen unseres Lebens und trugen dazu bei, dass wir zu dem normalen Abbau unserer 100 % die Abwärtsspirale beschleunigten. Gemein ist ja, dass wir unsere Jugendsünden, die uns damals ja nichts ausgemacht haben, erst viele Jahre später im Alter bemerken.

Unsere Zellen sind 7 – 10 Jahre alt. Viele Zelltypen erneuern sich kontinuierlich. Das heißt obwohl unser Alter unseren Körper zeichnet, mit zum Beispiel erschlaffen der Haut, graue Haare oder gar Haarausfall, ist der größte Teil unseres Körpers jünger als wir denken.

Unser Skelett z.B. wird alle 10 Jahre komplett erneuert. Unsere Rippenmuskulatur schafft es auf 15 Jahre, während sich der Dünndarm alle 16 Jahre erneuert. Die Leber hat bereits alle 2 Jahre eine Verjüngungskur hinter sich und die Haut sogar schon alle 2 Wochen. Ist der Körper nicht eine Wundermaschine?

Unser Körper ist somit eine lebenslange Baustelle. Diese Erneuerung passiert mit vielen Teilen in unserem Körper. Der regelmäßige Austausch hält uns fit und sorgt dafür, dass unser Körper so lange wie möglich funktioniert. Das ständige Absterben und Erneuern von Zellen macht es möglich. Vergleichen wir das einfach mal mit einem Auto, wenn die Zündkerzen alt sind, die Reifen abgefahren sind usw. werden diese erneuert. So wie das Öl gewechselt wird reinigt sich auch unser Blut und es wird neues produziert.

Ab dem 30. Lebensjahr, werden die Zellen langsamer erneuert. Es entstehen weniger neue Zellen, als die die absterben. Darum dauert das heilen von Wunden im Alter auch länger, als bei einem jungen Menschen.

Aus diesem Grund altert der Körper nach und nach und kann weniger leisten.

Ein erwachsener Mensch hat ca. 100 Billionen Zellen im Körper. Wenn Sie diese winzigen Zellen wie eine Kette aneinander legen würden, könnten Sie diese Ket-

te 100 Mal um den Erdball legen. Diese Zellen gibt es in unterschiedlicher Art und Weise und jede erledigt Ihre eigene Aufgabe.

Körperzellen erledigen hunderte von verschiedenen Aufgaben. Auch wenn der Körper sich nach ca. 10 Jahren runderneuert, erneuern sich Gehirnzellen gar nicht, wäre auch nicht so gut mit unserem Erinnerungsvermögen. Aber so nach 7 – 10 Jahren sind wir sozusagen ein neuer Mensch. Knochenzellen sind vergleichsweise sehr alt, sie werden bis 30 Jahre alt. Manche Zellen wie erwähnt erneuern sich gar nicht, so auch die des Herzmuskels. Hat man z.B. einen Herzinfarkt, können diese Zellen leider nicht repariert oder ausgetauscht werden. Das Herzgewebe vernarbt und bleibt beschädigt.

Auch die 17.000 Sinneshaarzellen, im Innenohr ersetzt unser Körper nicht. Also zu laute Musik sollte man da meiden. Denn wenn diese geschädigt werden, hören wir schlechter. Auch mit den Hirn- und Nervenzellen oder Haarzellen müssen wir auskommen, die wir von Anfang an bekommen haben.

Nun kann man sich die Wichtigkeit von Zellen gut vorstellen. Je besser wir unsere Zellen reinigen, ernähren und vor freien Radikalen schützen, umso besser helfen wir dem Körper.

In unserem Newsletter werden Sie auch noch von freien Radikalen hören und was genau das ist. Allerdings ein Wort im Voraus: Antioxidantien schützen unsere Zellen, vor dem Angriff von freien Radikalen. Ein hochwertiges Vitamin C stärkt das Immunsystem und schützt Ihre Zellen. Wenn Sie ein gutes Vitamin C suchen, das natürlich hergestellt wurde, schauen Sie mal in den Shop hier **Link Vitamin C**

Alleine diese kleine Schraube kann helfen, die Abwärtsspierale zu verändern.
Wenn wir doch jetzt die Wichtigkeit der Zellen erkannt haben und auch sehen, dass sich unser toller Körper in vielen Bereichen wieder erneuert, dann kann man auch die Chancen darin erkennen, dass wir jeden Tag beginnen können etwas zu verändern.

Nützen Sie die Erneuerung und die Selbstheilungskräfte Ihrer Powermaschine Körper.

Ihr Ziel jung und gesund alt zu werden.
Was Sie heute tun, wird die Zukunft beeinflussen.

III. Schlusswort

Wir hoffen, dass Ihnen das E-Book geholfen hat, das Thema Gesundheit von einer ganz anderen Seite zu betrachten. Wir wünschen uns, dass Sie viel gelernt und neue Impulse bekommen haben, die Ihnen persönlich helfen Ihr Ziel zu erreichen.

Wir bitten Sie dieses E-Book nicht zu posten, weiter zu leiten oder zu veröffentlichen. Sie dürfen aber gerne, wenn Ihnen dieser Inhalt gefallen hat und Sie dieses Buch weiterempfehlen möchten, den Link den auch Sie bekommen haben, an andere Menschen schicken, die Interesse an Gesundheit haben. Hier der Link zur Weiterempfehlung: ***Link Landingpage (wird noch eingefügt)***

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden.

Viele Infos haben wir auch in unseren Blog den Sie sich hier abonnieren können. www.bdsgmbh.eu

Wir sind auch auf Facebook aktiv. Schauen Sie doch mal auf unsere Fanpage bei Facebook und wir würden uns natürlich auch über ein „Like“ freuen.

Weiter zur Facbook-Fanpage

Wir wünschen Ihnen nun viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung Ihrer Ziele. Lesen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal, oft entdeckt man beim zweiten Durchlesen Dinge, die man beim ersten Mal ausgeblendet hat. In ein paar Wochen haben Sie, so hoffen wir, einen neuen Stand erreicht

Und denken Sie daran, das beste Wissen nützt Ihnen nichts, wenn Sie es nicht anwenden.

Jeder muss einen Weg finden und gehen und tut dies auf eigene Verantwortung.

Wir wünschen Ihnen nun von Herzen alles Gute und vor allem viel Gesundheit.

Viel Erfolg bei Ihrer Planung.

Herzlichst

Das gesamte Team Ihrer BDS GmbH