



LIFE LIGHT®

Mit Tipps
& Checklisten
für deinen
gesunden
Alltag

LIFE LIGHT® 8 ELEMENTS

Dein Wegweiser zu ganzheitlicher Gesundheit

Wissenschaftlich fundiert.
Naturverbunden gedacht.



Für dich

Als LIFE LIGHT 1993 gegründet wurde, stand keine Marketingidee im Vordergrund, sondern ein Herzensanliegen: Menschen dabei zu helfen, das **Vertrauen in ihre eigene Gesundheit** zurückzugewinnen. Aus einer kleinen Einkaufsgemeinschaft für naturheilkundliche Präparate wurde ein Unternehmen, das bis heute denselben Kern bewahrt: höchste Qualität, Nähe zum Menschen und die Überzeugung, dass Gesundheit ein aktiver Prozess ist.

Gesundheit ist kein Zufall. Sie braucht Pflege, Wissen und die richtigen Impulse. Stress, Umweltbelastungen und einseitige Ernährung haben dazu geführt, dass viele Menschen heute an Nährstoffdefiziten leiden. Die moderne Ernährungsmedizin kennt Wege, diese Defizite zu erkennen und zu beheben. Doch: Damit Mikronährstoffe wirklich wirken können, muss das Fundament stimmen – ein reguliertes inneres Milieu, ein intaktes Mikrobiom, ein Körper, der in Balance ist. Genau hier setzt LIFE LIGHT an.

Unsere Vision ist klar: Wir wollen eine **Gesundheitskultur** fördern, die Menschen stärkt – im Alltag, in der Prävention, in der Therapie. Wir sehen uns als Brückenbauer zwischen moderner Wissenschaft und naturheilkundlicher Tradition. Ärzte, Therapeuten, Apotheker, Heilpraktiker und gesundheitsbewusste Menschen bilden gemeinsam mit uns ein Netzwerk, das Wirkung entfaltet.



Gesundheit verdient höchste Qualität und größtes Vertrauen.

Unsere Unternehmensphilosophie

Die Philosophie von LIFE LIGHT ruht auf einer einfachen, aber tiefen Überzeugung: **Gesundheit verdient höchste Qualität und größtes Vertrauen.** Alles, was wir tun, soll dieser Forderung gerecht werden.

Der Anspruch an unsere Produkte

Wir produzieren selbst. In der Produktentwicklung zählt für uns nur eine Frage: Welcher **Wirkstoffkomplex** in Kombination mit welchem **Herstellungsverfahren** bringen den optimalen Nutzen für deine Gesundheit? Nur wenn die Antwort überzeugt, setzen wir eine Rezeptur um. So verbinden wir bestmögliche Wirkung mit größter Verträglichkeit und Bioverfügbarkeit.

Qualität & Verantwortung

Wir verwenden ausschließlich Rohstoffe, deren Reinheit und Sicherheit höchsten Standards entsprechen.

Viele davon sind bewährte Markenrohstoffe, deren Qualität in Studien dokumentiert ist. Ashwagandha KSM66®, Superba2® oder ovomet® sind Beispiele dafür, dass wir Innovation gezielt einsetzen – nicht um Trends zu folgen, sondern um echten Nutzen zu schaffen.

Wissenschaftlich fundiert, naturverbunden gedacht

Wir stehen für die Verbindung von wissenschaftlicher Forschung und traditionellem Heilwissen. Deshalb prüfen wir sorgfältig, wo technologische Innovationen die Aufnahme und Wirkung von Nährstoffen verbessern – und wo die Natur in ihrer unveränderten Form das Beste liefert. Unser Ziel ist es, Erkenntnis und Natur in ein ausgewogenes, wirksames Zusammenspiel zu bringen.

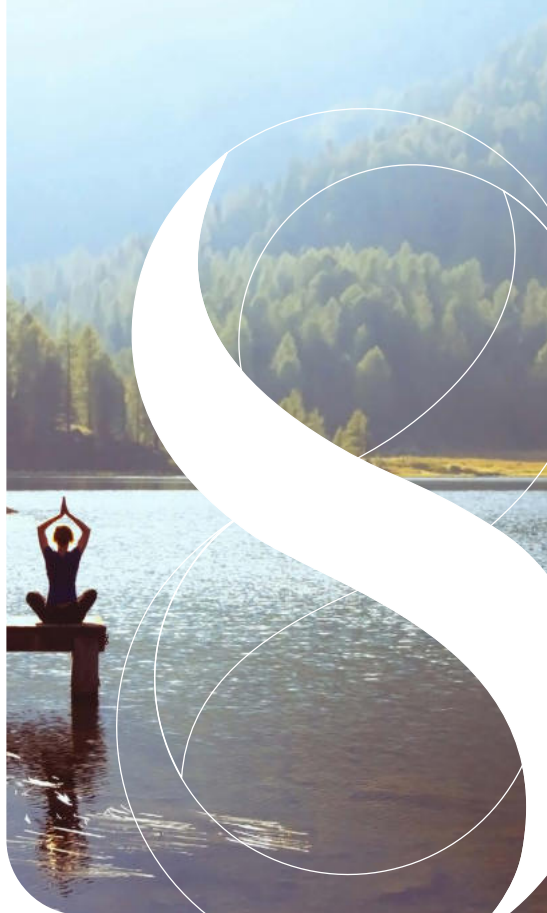
Ehrlichkeit & Transparenz

Vertrauen entsteht durch Klarheit. Deshalb deklarieren wir jede Zutat offen, machen ihre Herkunft nachvollziehbar und kontrollieren ihre Qualität streng. Unsere Kunden und Partner sollen jederzeit wissen: **Was hier draufsteht, steckt auch wirklich drin.**

Nachhaltigkeit für Mensch und Natur

Gesunde Produkte entstehen nur in einem gesunden Umfeld. LIFE LIGHT setzt auf nachhaltige Beschaffung, recycelbare Verpackungen und kurze Transportwege. Unsere Glasverpackungen schützen die Qualität unserer Produkte und schonen zugleich die Umwelt. Wir arbeiten kontinuierlich daran, unseren **ökologischen Fußabdruck** zu verkleinern.

Wann immer es möglich ist, setzen wir in unserem Sortiment auf Bioqualität. Von **Weizengras** und **Gerstengras** bis hin zu **Spirulina** und **Grapefruitkern-Extrakt** und vielen weiteren Rohstoffen – alle sind sorgfältig ausgewählt, geprüft und schonend verarbeitet.



Dein Weg zur mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Hier beginnt dein Weg: über die Inspiration, durch Erkenntnis, hin zu echter positiver Veränderung. **LIFE LIGHT** steht dabei für ein **Leistungs- und Werteversprechen** an alle Menschen, die ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen.

LIFE LIGHT® 8 Elements – Dein Wegweiser zu ganzheitlicher Gesundheit

Der Weg zu einem gesunden Lebensstil kann einfach sein. Wir geben dir den Kompass und die Ressourcen, die dich ins Gleichgewicht bringen. Wenn Denken, Fühlen und Sein im Einklang sind, wirst du auf natürliche Weise positive Veränderungen erleben. Das ganzheitliche

LIFE LIGHT® 8 Elements Prinzip macht es auf einfache und praktische Weise möglich die vielen Facetten von Gesundheit zu verstehen.

Jedes einzelne der acht Elemente ist integrativer Teil des Weges zu einem guten Lebensgefühl. Ernährung stärkt die Basis. Bewegung, bewusstes Atmen oder Regeneration öffnen neue Zugänge zu mehr Wohlbefinden. Auch dein Lebensraum und deine sozialen Verbindungen spielen eine wichtige Rolle: **Alles hängt zusammen.**

LIFE LIGHT® 8 Elements lädt dazu ein, innezuhalten, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und Gesundheit als dynamischen, integrativen Prozess zu verstehen. Als ein Weg, der täglich neu von dir gestaltet werden kann – achtsam, bewusst und selbstbestimmt.

Wissen und Motivation

Ob wir gesund leben, hängt von vielen Einflüssen ab – von unserer Erziehung, Kultur und dem Umfeld, in dem wir uns bewegen, aber auch von dem Wissen über das, was im Inneren passiert. Gewohnheiten entstehen meist unbewusst und prägen unser Verhalten im Alltag. Doch jeder Mensch hat die Möglichkeit, neue Wege zu gehen. Wer mehr über seinen Körper versteht, kann sich besser **motivieren**, etwas zum Positiven zu verändern. So wird Gesundheit zu einem dynamischen, unendlichen Fluss aus Bewegung, Ruhe und Erneuerung. Die Quelle jeder Veränderung liegt in uns selbst. Daraus entsteht für uns – und vielleicht auch für dich – eine Haltung:

**Gesundheit
aus eigener Kraft.**



Oft merken wir erst spät, dass Balance verloren geht, wenn die biochemischen Prozesse aus dem Gleichgewicht geraten – etwa durch Übersäuerung, Umweltbelastungen oder chronische Entzündungen. In solchen Zuständen kann der Organismus seine Selbstregulation nur eingeschränkt ausüben. Wenn das innere Milieu jedoch im Gleichgewicht ist – als Ergebnis eines gesunden Lebensstils – können Nährstoffe optimal **wirken**, Gesundheit wird auf **natürliche** Weise unterstützt.

Darum entwickeln wir unsere Produkte im Sinne der Leitidee:

**Natürlich Wirkung
erleben.**

Gesundheit bedeutet, dass das fein abgestimmte Zusammenspiel biologischer, chemischer und energetischer Prozesse harmonisch funktioniert. Dazu gehören Regelkreise für Temperatur, Wasserhaushalt, Hormone, Immunsystem, Säure-Basen-Balance, Kreislauf, Atmung und Energie. Gerät eines dieser Systeme ins Wanken, versucht der Körper, gegenzusteuern. Gelingt das nicht mehr, kommt es zur Dysregulation – und schließlich zu Krankheit.

Das Ziel eines modernen, ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses ist es, die eigenen Regulationskräfte zu stärken und individuelle Defizite gezielt auszugleichen. So wird Gesundheit als dynamischer, lebendiger Prozess verstanden – ein Zustand, der fortwährend gepflegt, unterstützt und neu hergestellt wird.

LIFE LIGHT

Für eine neue Gesundheitskultur

Sei dabei!

Unsere Community wächst täglich:

Seit Jahrzehnten vertrauen uns bereits weit über eine Million Menschen – ein Zeichen für die nachhaltige Wirksamkeit und Qualität unseres ganzheitlichen Gesundheitsansatzes.

Mehr als 3.000 Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten und ein breites Netz aus Apotheken, Reformhäusern und Fachgeschäften sowie zahlreiche Markenbotschafter tragen unsere Vision von erlebbarer, nachhaltiger Gesundheit weiter in die Welt.

Geh mit uns! Gemeinsam gestalten wir eine Kultur der Gesundheit, die stärkt, verbindet und Zukunft schafft – mit Herz, Verstand und Vertrauen.

Dein Team von LIFE LIGHT®

The image shows two handwritten signatures in black ink. The first signature on the left is 'D. Grillhofer' and the second signature on the right is 'P. Melniczuk'. Both are written in a fluid, cursive style.

Dietmar Grillhofer & Peter Melniczuk
Gründer und Geschäftsführer der
Life Light Handels GmbH





Stell dir vor, Gesundheit ist kein fernes Ziel mehr, sondern ein vertrauter Begleiter an deiner Seite. Diese Broschüre zeigt dir, wie du mit Leichtigkeit, Freude und kleinen, machbaren Schritten dein Wohlbefinden und deine Lebensfreude steigern kannst.

Dich erwarten:

- Ein inspirierender Einblick in unser LIFE LIGHT® 8 Elements Gesundheitskonzept.
- Impulse für neue Gewohnheiten, die wirklich zu dir passen
- Alltagsnahe Tipps, einfache Übungen und Reflexionsfragen
- Ideen, wie du mit kleinen Routinen große Wirkung erzielst

Und das Wichtigste: Die Erkenntnis, dass Gesundheit bereits in dir schlummert – du kannst sie jederzeit stärken!

Gesundheit
passiert in dir.

Inhaltsverzeichnis

LIFE LIGHT® 8 Elements

Willkommen zu mehr Gesundheit	S. 10
Mehr Gesundheit. Mehr Verantwortung. Gesundheit ist kein Projekt - sondern sein Weg durchs Leben.	S. 14
Wie fühlst du dich? Nimm dir einen Moment Zeit.	S. 16
Check: Wie wichtig ist dir deine Gesundheit?	S. 18

Die 8 Elemente im Überblick

Element Ernährung Du bist was du isst.	S. 21
Element Bewegung Für mehr Lebensqualität.	S. 27
Element Atmen Richtiges Atmen für mehr Gesundheit	S. 33
Element Lebensraum Lebensraum und Umwelt beeinflussen die Lebensqualität	S. 39
Element Regeneration Regeneration, Entspannung und Schlaf	S. 47
Element Psyche Mind makes body.	S. 53
Element Social Wellbeing Kommunikation und Beziehung.	S. 59
Element Wasser Bleib im Flow.	S. 65

WILLKOMMEN zu mehr Gesundheit

Schön, dass du da bist!

10

Bei LIFE LIGHT® glauben wir: Gesundheit ist kein Zufall. Sie ist ein Zusammenspiel aus bewussten Entscheidungen, guter Versorgung und der Art, wie du deinen Alltag lebst.

Mit dem LIFE LIGHT® 8 Elements Gesundheitskonzept wollen wir dich inspirieren, Gesundheit neu zu denken. Ganzheitlich, lebensnah und alltagstauglich. Nicht als Ausnahmezustand, sondern als natürlichen Teil deines Lebens. Das ist unser Verständnis von Gesundheit.



Jedes der acht Elemente – von Ernährung über Regeneration bis zur sozialen Verbundenheit – ist ein Baustein, der dir hilft, dein Wohlbefinden selbst zu gestalten.

Unsere Nahrungsergänzungsmittel unterstützen dich dabei auf Zellebene. Den Weg gestaltest du selbst. Diese Broschüre ist dein Kompass für deine Reise zu mehr Kraft, Balance und innerem Leuchten.

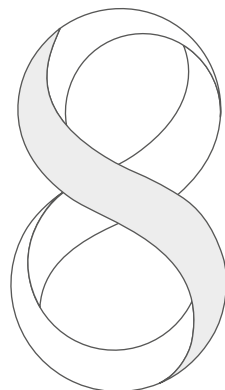
LIFE LIGHT® 8 Elements

das ganzheitliche Konzept für mehr Gesundheit

In einer Welt, die sich ständig wandelt und uns täglich vor neue Herausforderungen stellt, gewinnt Gesundheit eine ganz neue Bedeutung. Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamisches Zusammenspiel verschiedener Lebensbereiche – mit einem ganzheitlichen Blick auf das, was dich wirklich stark macht.

Das Konzept fasst die wichtigsten Bausteine zusammen, die dich dabei unterstützen, deine Gesundheit aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Dabei verbinden wir aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit alltags-tauglichen Ansätzen, die sich leicht in dein Leben integrieren lassen.

Die 8 Elemente sollen dir Orientierung geben und Mut machen, Gesundheit als einen natürlichen, lebendigen Teil deines Lebens zu sehen. Dein Weg – mit unseren Impulsen als Begleiter!



Gesundheit beginnt nicht morgen. Sie beginnt genau jetzt – mit einem ersten Schritt.

Schön, dass du ihn gehst. Wir gehen mit – und begleiten dich auch über diese Broschüre hinaus. Sie vermittelt dir die wichtigsten Prinzipien, Zusammenhänge und Impulse unseres ganzheitlichen Gesundheitsansatzes, leicht verständlich und direkt anwendbar. In unserem Webshop findest du weiterführende Inhalte, vertiefende Informationen und praxisnahe Tools, um dein Gesundheitsbewusstsein Schritt für Schritt zu erweitern.

Weil Gesundheit in dir passiert.



Dein Kompass für ein ganzheitlich gesundes Leben

LIFE LIGHT® 8 Elements – das fundierte Konzept für ganzheitliche Gesundheit.

Ein klarer Wegweiser für dein Wohlbefinden ist im Alltag von unschätzbarem Wert. Unser LIFE LIGHT® 8 Elements Gesundheitskonzept ist genau das.

12

Die 8 Elemente sind:



Ernährung

Die Basis für Energie, Zellschutz und Lebenskraft



Bewegung

Bringt deinen Kreislauf in Schwung und lässt dich aufblühen



Atmen

Versorgt dich mit Energie und Ruhe zugleich



Lebensraum

Ein Umfeld, das dich stärkt statt stresst



Regeneration

Pausen, die dich wieder aufladen



Psyche

Gedanken, die heilen können



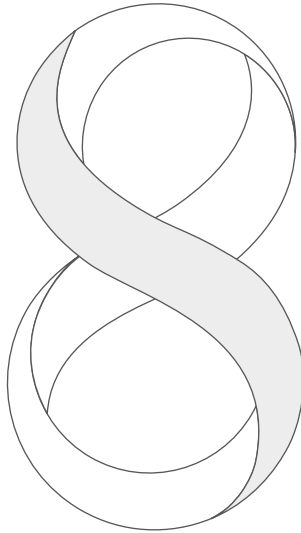
Social Wellbeing

Echte Verbindung stärkt dein Immunsystem



Wasser

Der einfachste Weg zu mehr Klarheit und Vitalität



13

Die 8 Elemente greifen wie Zahnräder ineinander.

Du musst nicht alles perfekt machen. Beginne dort, wo es
dir leicht fällt. Schritt für Schritt.

Und mit jedem davon wirst du spüren:

Gesundheit passiert in dir.

Mehr Gesundheit. Mehr Verantwortung.

**Gesundheit ist kein
Projekt – sondern dein
Weg durchs Leben.**

14

Sie ist ein dynamischer Prozess, der dich begleitet – Tag für Tag. Und du bist der wichtigste Akteur dabei.

Du brauchst keine radikalen Veränderungen über Nacht. Viel entscheidender ist, dass du ein Gespür für dich und deinen Körper entwickelst.

Das LIFE LIGHT® 8 Elements Gesundheitskonzept unterstützt dich dabei, Schritt für Schritt mehr Gesundheit in dein Leben zu bringen – einfach, alltagstauglich und ganz in deinem Tempo.



Schon kleine Dinge machen den Unterschied:

- Ein Glas Wasser am Morgen
- Ein bewusster Atemzug
- Ein paar Minuten an der frischen Luft
- Ein Gedanke der Dankbarkeit

Gesund zu leben muss nicht kompliziert sein!

Kleine Veränderungen – große Wirkung: Ob bessere Ernährung, mehr Ruhe oder regelmäßige Bewegung – oft reichen schon kleine Anpassungen, um Beschwerden wie Stress, Schlafprobleme oder Verdauungsstörungen zu lindern. Gesundheit als Weg.

Mit dem LIFE LIGHT® 8 Elements möchten wir dich inspirieren, diesen Weg bewusst zu gehen – in deinem Tempo, mit Leichtigkeit und Lebensfreude.

Kompass und Frühwarnsystem

Gesundheit ist ein Puzzle aus vielen Teilen – alles hängt zusammen.

Unser Körper ist anpassungsfähig, doch Stress, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel oder Isolation belasten ihn oft mehr, als wir glauben. Und irgendwann sendet er Warnsignale.

Das LIFE LIGHT® 8 Elements hilft dir, früher hinzuhören und bewusst gegenzusteuern. Nicht mit strikten Regeln, sondern mit Verständnis und alltagstauglichen Impulsen für mehr Balance von Körper, Geist und Umwelt.

Jedes der acht Elemente bietet dir konkrete Möglichkeiten, deine Gesundheit aktiv zu gestalten. Du musst nicht alles auf einmal ändern – aber du kannst jederzeit beginnen.

Denn jedes Element beeinflusst die anderen: Mehr Bewegung fördert besseren Schlaf, soziale Verbundenheit stärkt dein seelisches Gleichgewicht. So entsteht ein unterstützendes Netzwerk für mehr Lebensqualität.

Unser Konzept ist kein starres Programm, sondern ein flexibler Begleiter – angepasst an deine Bedürfnisse und Lebensumstände. Es hilft dir, auf deinen Körper zu hören, deine Kraftquellen zu nutzen und Entscheidungen zu treffen, die dir guttun.



Wie fühlst du dich?

Nimm dir einen Moment Zeit.

Wie geht es dir wirklich? Fühl einmal hinein:

- Energiegeladen oder oft erschöpft?
- Klar im Kopf oder eher gestresst und angespannt?
- Zufrieden mit deinem Alltag oder auf der Suche nach mehr Balance?

Es geht nicht um Perfektion. Sondern darum, ehrlich hinzuschauen und kleine neue Wege zu entdecken.

Wir bei LIFE LIGHT® möchten dich einladen, genau jetzt damit zu beginnen. Nicht morgen, nicht nächste Woche. Denn genau hier beginnt deine Reise. Und wir gehen mit dir ein Stück des Weges.

Gesundheit passiert in dir. Jeden Tag.



Du musst nicht
perfekt sein.
Nur ehrlich mit
dir selbst.

Wie fühlst du dich heute?

Markiere intuitiv, was heute auf dich zutrifft:

- | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ ausgeglichen | ☐ gestresst | ☐ überfordert | ☐ traurig |
| ☐ erschöpft | ☐ zufrieden | ☐ ruhig | ☐ kraftvoll |

Dein Energie-Moment

17

Was gibt dir heute Kraft?

- | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|
| ☐ Natur | ☐ Ruhe | ☐ etwas
Kreatives | ☐ etwas
anderes:
_____ |
| ☐ Musik | ☐ ein gutes
Gespräch | ☐ Zeit für dich | |
| ☐ Bewegung | | | |

Balance-Check

Wo fühlst du ein Ungleichgewicht?

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Körper | ☐ Alltag | ☐ Ernährung |
| ☐ Geist | ☐ Beziehungen | ☐ Schlaf |

Kleine Aufgabe für den Tag

Tipp: Plane heute 10 Minuten nur für dich ein.
Mach nichts „Sinnvolles“. Kein Handy. Nur du.

- ☐ Ich habe mir diesen Moment geschenkt. 

Wie wichtig ist dir deine Gesundheit?

Nimm dir einen Moment nur für dich. Vielleicht mit einer Tasse Tee oder einfach in Stille. Lies die folgenden Fragen in deinem Tempo – ohne Druck, ohne Bewertung.

Es geht nicht darum, alles zu beantworten, sondern zu spüren, was dich anspricht. Wenn du magst, notiere ein paar Gedanken – ganz intuitiv.

♥ Deine Gesundheit ist wertvoll. Und du darfst gut mit ihr umgehen.

18

Gehe ich achtsam mit meinem Körper und meinem inneren Gleichgewicht um?

.....

.....

Welchen Platz hat eine gesunde Lebensweise gerade in meinem Alltag?

.....

.....

Wie lebe ich aktuell – eher bewusst oder eher im Autopilot?

.....

.....

Möchte ich künftig gesünder leben – aus eigener Motivation heraus?

.....

.....

CHECK

Welche Ziele habe ich für mein Leben – und welche Rolle spielt meine Gesundheit dabei?

.....

.....

Bin ich offen dafür, meine Gewohnheiten zu verändern, wenn es mir langfristig guttut?

.....

.....

Wie sieht meine Ernährung wirklich aus – ehrlich betrachtet?

.....

.....

Wie viel bin ich mir und meiner Gesundheit selbst wert?

.....

.....

Sorge ich für genug Bewegung, frische Luft, Pausen und Ausgleich?

.....

.....

Jeder noch so kleine Schritt zählt.

Vielleicht hast du heute nur kurz innegehalten – aber genau darin beginnt Veränderung.





Element

ERNÄHRUNG

Du bist, was du isst

21

Finde deinen persönlichen gesunden Ernährungsstil, den du richtig genießen kannst

Gesunde Ernährung ist ein vielfältiges Thema. Es scheint verlockend, anzunehmen, dass es die perfekte Ernährungsform gibt und du sie nur finden musst, um die vollkommene Gesundheit zu erreichen. Bei der Vielzahl an Ernährungsratschlägen und Tipps für ultimative gesunde Ernährung ist es gewiss nicht leicht, herauszufinden, welche die optimale Esskultur für dich persönlich ist. Vor allem, da sich Empfehlungen oft widersprechen oder einem Trend folgen.

In Wahrheit ist die passende Ernährungsweise individuell und abhängig von deinem aktuellen Gesundheitszustand, deinem Lebensstil und letztendlich auch von deinen persönlichen Vorlieben. Denn Essen ist ein lustvolles Erlebnis und soll dir weiterhin Genuss bereiten.

Hast du das Bedürfnis, deine Ernährung zu ändern, geht es zunächst um eine Zieldefinition. Was möchtest du mit einer Ernährungsumstellung erreichen?

Schritt für Schritt

Kleine Veränderungen, die Großes bewirken

Möchtest du beginnen, etwas in deinem Leben zu ändern und die ersten Schritte in Richtung gesunder Ernährung gehen?

22

Gesunde Ernährung beginnt bereits beim Einkauf.

Frische, unverarbeitete und regionale Lebensmittel versorgen deinen Körper mit essentiellen Nährstoffen. Versuche bewusst auf Convenient Food, industriell verarbeitete Fertigmahlzeiten und Produkte mit Zusatz- und Konservierungsstoffen zu verzichten.

Setze auf echte LEBENSmittel mit wahrlicher Lebenskraft. Du wirst spüren: Appetit, Gewicht und dein allgemeine Gesundheitszustand werden sich ganz von selbst regulieren, sobald du den Konsum von industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln reduzierst.



Echte Lebensmittel unterstützen das Immunsystem, sorgen für ein gesundes Darmmikrobiom, hemmen Entzündungen und fördern die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Genieße deine Mahlzeiten.

Bissen für Bissen. Jede Nahrungszufuhr bewirkt etwas im Körper. Tu dir mit deinem Essen Gutes, kaue langsam und lass dir den Geschmack wortwörtlich auf deiner Zunge zergehen.



Lass die Nahrung deine Medizin sein.

Hippokrates

Essen ist ein sozialer Akt.

Zelebriere deine Mahlzeiten gemeinsam mit anderen, wann immer es dir möglich ist. Alleine vor dem Bildschirm zu essen, verführt zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten.

Iss wirklich nur, wenn du Hunger hast. Lerne dafür, Hunger bewusst von Heißhunger, Langeweile oder auch einfach nur Durst zu unterscheiden.

Gönn dir immer wieder etwas Besonderes.

Brich aus der täglichen Routine aus und entdecke neue Geschmacksrichtungen und Gerichte. Hinterfrage Ernährungsgewohnheiten bewusst und erweitere dein Mahlzeiten-repertoire. Ab und zu als festlicher Anlass darf auch ein genussvoller "Cheat" dabei sein.

Ändere zuerst jene Ernährungsgewohnheiten, die dir ein schlechtes

Gewissen bereiten. Stelle dir gesunde Snacks bereit: Karotten, Oliven, Stangensellerie, ein gekochtes Ei oder Nüsse. Damit gelingt es zum Beispiel leichter, deinen Zuckerkonsum zu reduzieren.

Zwischenmahlzeiten sind eine Versuchung für viele. Um dieser zu widerstehen, suche dir Ablenkung – Musik, Atemübung, Schreibtisch-Fitness – und halte dir einen gesunden „Notfallsnack“ parat, um nicht in alte Ernährungsmuster zurückzufallen.

Fordere dich selbst heraus, zwei Wochen lang nur frische und unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Deine Geschmacksknospen brauchen nur kurze Zeit, um sich an neue Ernährungsgewohnheiten zu gewöhnen. In wenigen Tagen hast du gewonnen!

Bei gezielten Ernährungsfragen lohnt sich eine fachlich kompetente Beratung beim Arzt, Ernährungsmediziner oder Diätologen. Die Ergänzung wichtiger Ernährungsbausteine kann für das Wohlbefinden oft enorme Verbesserungen bewirken.

Bewusster essen im Alltag – Ernährung mit Wirkung

Iss bunt, iss vielfältig

Jede Farbe auf deinem Teller versorgt deinen Körper mit anderen Nährstoffen: Rot liefert zum Beispiel Antioxidantien, Grün Chlorophyll und Magnesium, Orange Beta-Carotin – und so weiter! Merk dir: Je abwechslungsreicher du isst, desto besser ist dein Körper versorgt.

Kleine Aufgabe:

Welche Farben hattest du heute auf deinem Teller?

Dein Ziel: Bei jeder Mahlzeit mindestens 3 verschiedene Farben. Hat das heute geklappt? _____

Vielleicht schaffst du morgen sogar 4 oder 5 Farben – probier's einfach aus!

Regelmäßigkeit statt Heißhunger

Unregelmäßiges Essen bringt deinen Blutzucker aus dem Gleichgewicht – das macht müde, unkonzentriert und fördert Heißhunger. Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten halten dich stabil und zufrieden.

Frage dich:

Hast du heute 3 Hauptmahlzeiten + ggf. einen kleinen Snack eingeplant?

Checkliste – Hake ab:

- ☐ Frühstück
- ☐ Mittagessen
- ☐ Abendessen
- ☐ Gesunder Snack

Tipp: Plane deine Mahlzeiten am Vortag grob vor – so bleibst du leichter auf Kurs!

Wasser – dein unterschätzter Superdrink

Schon ein leichter Flüssigkeitsmangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und sogar falschem Hungergefühl führen. Oft hilft schon ein Glas Wasser und der "Hunger" verschwindet.

Trink-Challenge:

Wie viele Gläser Wasser hast du heute getrunken? _____

Dein Ziel: 6 – 8 Gläser (mind. 1,5 – 2 Liter) über den Tag verteilt.

Tipp: Starte den Tag direkt mit einem Glas Wasser – dein Körper wird's dir danken.



ISS DICH GESUND

Achtsam essen – ganz bei dir sein

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme – es ist ein Erlebnis für alle Sinne. Doch oft essen wir nebenbei – am Handy, vor dem Fernseher, im Gehen. Dabei übersehen wir oft das eigene Sättigungsgefühl, das so wichtig ist!

Mini-Aufgabe:

- Hast du heute eine Mahlzeit ohne Ablenkung gegessen?
- Hast du dir Zeit genommen zum Kauen – und bewusst jeden Bissen genossen?

Versuch heute: Jeden Bissen mindestens 20-mal zu kauen. So unterstützt du deine Verdauung und spürst schneller, wann du satt bist.

Dein Kühlschrank, dein Kompass

Du kannst nur essen, was du vorrätig hast – dein Einkauf entscheidet über deine Ernährung! Achte darauf, dass dein Kühlschrank gut bestückt ist mit frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln.

Kleine Aufgabe:

Wirf einen Blick in deine Küche:

- Was siehst du zuerst?
- Gibt es frisches Gemüse, Obst, Proteine, Vollkornprodukte?
- Oder dominieren Fertigprodukte und Snacks?

Tipp: Erstelle eine Einkaufsliste mit gesunden Basics, z. B.:

- Haferflocken, Naturjoghurt, Eier
- Gemüse, Obst der Saison
- Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot
- Wasser, Kräutertee, ungesüßte Getränke

Reflexion – Wie fühlst du dich?

Notiere bitte:

Wie hat sich dein Körper heute nach dem Essen angefühlt?

Warst du satt, zufrieden, leicht, müde, übervoll, genervt...?

Mein heutiges Fazit:

.....

.....

.....

.....





Element

BEWEGUNG

Für mehr Lebensqualität

Sitzen ist das neue Rauchen!

27

Dieser bekannte Slogan bringt es auf den Punkt: Bewegungsmangel ist eine Gefahr für deine Gesundheit. Und wohlgermerkt: Die Rede ist von Bewegung und nicht von Sport. Viele bewegen sich im Alltag lediglich zwischen Auto, Schreibtisch, Kühlschrank und Couch hin und her. Für den Menschen ist das keine „artgerechte Haltung“. Denn regelmäßige Bewegung spielt eine bedeutende Rolle für dein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Es geht nämlich um viel mehr als Muskelaufbau.

Dein Körper braucht Bewegung für die Aufrechterhaltung einer ganzen Reihe von Funktionen: Stoffwechsel,

Energiehaushalt, Herz-Kreislauf und Wärmehaushalt, Verdauung und Darmfunktion, Skelettstabilität und Gelenkfunktion, Immunabwehr und Sauerstoffversorgung. Damit dein Herzmuskel fit und dein Kreislauf stabil bleibt, benötigt dein Organismus mindestens 30 Minuten moderate körperliche Bewegung pro Tag.

Zudem reguliert Bewegung deinen Blutzuckerspiegel. Gerade bei kohlenhydratlastiger und zuckerüberschüssiger Ernährung ist Bewegung elementar. Bewegst du dich, verbrauchen deine Körperzellen Energie und der Blutzuckerspiegel sinkt.



Bewegung aktiviert den Organismus

Die Entgiftung über den Darm wird durch Bewegung angeregt, ebenso die Leber, das Bindegewebe, die Haut, die Nieren und die Durchblutung. Bewegung nimmt regulierenden Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt, durch den du dich automatisch fitter fühlen wirst. Langes Sitzen hingegen macht sauer und verspannt. Dadurch lässt deine Konzentration nach. Rücken, Gelenke und Kopf beginnen zu schmerzen. Im Ruhezustand fährt dein Körper alle Aktivitäten herunter. Je weniger Aktivität, desto weniger Sauerstoff im Gehirn. Die Nährstoffversorgung leidet und die Denkfähigkeit ist reduziert.

Eine Frage des Timemanagements

Studien zeigen: Fast jeder zweite Mitteleuropäer treibt heutzutage kaum bis gar keinen Sport mehr. Warum wenig Zeit für regelmäßige Bewegungsprogramme bleibt, dafür gibt es viele Gründe: Stress im Berufsleben und der Wunsch, die verbleibende Zeit lieber mit anderen Hobbies, mit der Familie oder Freunden zu verbringen. Doch körperliche Aktivität ist nun mal Teil eines gesunden Lebensstils. Überlege, wie du Sport und Bewegung in deine Freizeitgestaltung integrieren kannst. Mindestens 30 Minuten solltest du dich am Stück mäßig anstrengen. Idealerweise drei- bis viermal pro Woche. Betrachte zum Beispiel den Alltag als gute Gelegenheit für Fitnessseinheiten zwischendurch: Stiegen steigen statt Lift fahren, Müll raustragen, Kollegen in einer anderen Etage einen persönlichen Besuch abstatten, statt zum Telefon zu greifen.



Bewegung ist ein grundlegender Pfeiler für die Erhaltung deiner Gesundheit und spielt eine zentrale Rolle in der Vorbeugung chronischer Erkrankungen. Im Rahmen des LIFE LIGHT® 8 Elements entfaltet sie positive Effekte auf nahezu alle physiologischen Systeme.

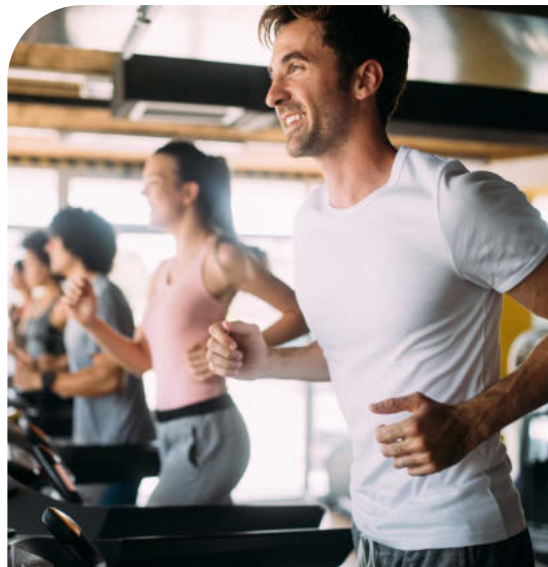
Körperliche Aktivität kurbelt deinen Energiestoffwechsel an, verbessert die Funktion deiner Mitochondrien und regt die Freisetzung von Myokinen an – Botenstoffen, die entzündungshemmend wirken und deine Insulinsensitivität erhöhen.

Bewegungsmangel gilt hingegen als bedeutender Risikofaktor für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten.

Zudem wirkt sich Bewegung regulierend auf deine Stressachse aus, senkt den Cortisolspiegel und stärkt deine kognitive Leistungsfähigkeit. Sie hilft dir dabei, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und unterstützt deine innere Balance. Auch die Stabilisierung deines

Tag-Nacht-Rhythmus, ein erholsamer Schlaf sowie regenerative Prozesse werden durch körperliche Aktivität gefördert.

Auf zellulärer Ebene aktiviert Bewegung die Autophagie – einen natürlichen Reinigungsprozess, der beschädigte Zellbestandteile entfernt und Alterungsprozesse verlangsamt. Darüber hinaus beeinflusst sie dein Darmmikrobiom positiv, was über die Darm-Hirn-Achse sowohl dein Immunsystem als auch deine psychische Gesundheit stärkt.



Mehr Bewegung im Alltag

Bewegung regelmäßig einbauen

Denk daran, tägliche Bewegungsphasen einzuplanen. Schon 2–3 längere Sporteinheiten pro Woche bringen deinen Kreislauf in Schwung – und ja, Schwitzen ist ausdrücklich erwünscht! Mehrere kurze Bewegungseinheiten über die Woche verteilt sind sogar effektiver als nur eine lange Trainingseinheit.

Kleine Aufgabe:

Kreise im Kalender 3 Tage ein, an denen du bewusst Bewegung einplanst. Ob ein Spaziergang, ein Workout oder eine Fahrradtour – alles zählt!

Morgen- und Abendspaziergänge nutzen

Wusstest du, dass ein Morgen-spaziergang im Sonnenlicht mit einem geringeren Körpergewicht korreliert? Und dass ein Abendspaziergang deine Schlafqualität verbessert? Ein gut mit Sauerstoff versorgter Körper ruht einfach besser.

Wann passt ein Spaziergang besser in deinen Alltag?

- ☐ Morgens – für einen energiegeladenen Start
- ☐ Abends – um den Tag entspannt ausklingen zu lassen
- ☐ Beides – frische Luft rund um die Uhr

Dein Körper – Dein bestes Trainingsgerät

Für ein effektives Ganzkörpertraining brauchst du kein Fitnessstudio. Dein eigener Körper ist alles, was du für Kraft, Beweglichkeit und Koordination benötigst. Sit-ups, Ausfallschritte, Liegestütze oder Kniebeugen – kleine Übungen mit großer Wirkung! Vergiss nicht zu dehnen und trinke genug, um deine Regeneration zu unterstützen

Stelle dir einen Timer auf 3 Minuten und mache:

- 10 Kniebeugen
- 10 Ausfallschritte
- 10 Sekunden Dehnen

Wie fühlst du dich danach?



BLEIB AKTIV

Bewegung und geistige Arbeit verbinden

Mach regelmäßige Bewegungspausen! Schon kleine körperliche Aktivitäten verbessern die Sauerstoffversorgung des Gehirns, fördern deine Konzentration und steigern deine kognitive Leistungsfähigkeit.

Interaktive Übung:

Klebe ein farbiges Post-it an deinen Bildschirm mit der Aufschrift: „Pause = Power!“

Alle 45 Minuten: kurz aufstehen, strecken, Wasser trinken und tief durchatmen.

Motivation durch den Schrittzähler

Nutze dein Smartphone als kleinen Motivationskick! Aktiviere deinen Schrittzähler und behalte deine Schritte über eine Woche hinweg im Blick. Vielleicht kannst du dich selbst zu mehr Aktivität herausfordern?

Schritt-Challenge:

Notiere deine Schrittzahl von gestern: _____

Setze dir ein Ziel für heute: _____

- ☐ Hast du es geschafft?
Dann feiere deinen Fortschritt!

31

Mini-Workouts im Alltag integrieren

Auch im Büro ist Bewegung möglich: Stretching, Gleichgewichtsübungen oder ein paar Schritte während eines Telefonats wecken müde Muskeln und bringen frische Energie.

Probier es aus:

Beim nächsten Telefonat:

- Steh auf
- Geh ein paar Schritte
- Kreise deine Schultern

☐ Hier abhaken, wenn erledigt!

Kleine Bewegungsimpulse summieren sich – mach dir Bewegung zur Gewohnheit.





Element

ATMEN

Richtiges Atmen für mehr Gesundheit

Auf vieles können wir verzichten. Aber auf die Luft zum Atmen?

Definitiv nur sehr kurzfristig! Nimmst du deine Atmung nicht manchmal einfach als selbstverständlich hin – so, als würde sie ohnehin immer funktionieren?

Rund 20.000 Atemzüge pro Tag versorgen deinen Körper mit Sauerstoff. Die Aufgabe der Atmung ist es, über den Gasaustausch in der Lunge Sauerstoff zur Energiegewinnung in den Zellen bereitzustellen und das Abfallprodukt Kohlendioxid aus deinem Körper auszuscheiden. Die Atmung gehört, wie Herzschlag, Verdauung und Stoffwechsel, zu den sogenannten Vitalfunktionen – heißt, sie funktioniert ohne dein aktives Zutun rund um die Uhr. Richtig eingesetzt verhilft dir die Atmung nicht nur zu mehr allgemeinem Wohl-

befinden, sondern auch zu besserer Gesundheit.

Da dein Körper Sauerstoff braucht, ihn aber nicht speichern kann, ist eine gute Atemkultur wichtig. Die durchschnittliche Atemfrequenz in Ruhe liegt bei Erwachsenen bei 12 bis 16 Atemzügen pro Minute – bei körperlicher Anstrengung sogar bis zu 45 Atemzügen.

Eine gute Atmung versorgt nicht nur deine Lunge mit Sauerstoff, sie unterstützt auch die Energiegewinnung, die Funktionen deines Gehirns und deiner Verdauungsorgane, hilft bei der Stressregulation und Entspannung und bringt Körper und Geist in einen harmonischen Rhythmus.



Atmung steuert deine Gesundheit

Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem (VNS) gesteuert – genauso wie dein Herzschlag und deine Verdauung. Das VNS passt deine Atmung an deine körperliche Bewegung, deinen Energiebedarf und sogar an deine Gefühlswelt an. Emotionen wie Stress und Angst sowie körperliche Anstrengung beschleunigen dein Atmen. Bei Entspannung und während des Schlafes hingegen verlangsamt sich dein Atemrhythmus.

Beschleunigt sich die Atmung, steigt automatisch die Aktivität deines Herzens und Stressreaktionen setzen ein. Die Atmung wird intensiver.

Im Gegensatz zu anderen vegetativen Funktionen, wie Herzschlag und Verdauung, kannst du deine Atmung bewusst steuern. Probier es aus! In Stresssituationen solltest du nicht die Luft anhalten, sondern dich bewusst auf deine Atmung konzentrieren – das wirkt wahre Wunder. Dadurch aktivierst du deinen Parasympathikus, deine Herzfrequenz verringert sich und siehe da – Herzschlag und Puls entspannen sich. Mit anderen Worten: Deine Atmung ist ein Indikator deines inneren Zustands.



Der Atem ist die Brücke, die das Leben mit dem Bewusstsein verbindet, die Brücke, die deinen Körper mit deinen Gedanken verbindet. Wann immer dein Geist zerstreut ist, benutze deinen Atem, um die Verbindung wieder herzustellen.

Thich Nhat Hanh

Bewusstes Atmen ist also ein Schlüssel zu deiner Gesundheit.

Es beeinflusst sowohl deinen Körper als auch deine Psyche positiv. Das sind gute Gründe, warum bewusste Atmung in Form von Übungen und Techniken zum Grundrepertoire vieler Meditationsformen gehört. Beim Atmen holst du in erster Linie Luft, bringst aber gleichzeitig durch die dafür notwendige Muskelaktivierung Bewegung in deinen Bauchraum. Das wirkt wie eine gleichmäßige Massage deiner inneren Organe, senkt den Blutdruck und fördert die Verdauung. Langes Sitzen, eine gekrümmte Körperhaltung, Stress und Bewegungsmangel führen zu einer schwachen, sehr flachen und oberflächlichen Atmung. Wenn die tiefe Atmung behindert wird, belastet das dein Herz-Kreislauf-System. Die Folge sind Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Nicht

zu vergessen ist die wichtige Entgiftungsfunktion der Atmung für deinen Organismus und ihre Bedeutung für deine Immunabwehr. Bei gesunder Atmung dehnen sich Brustkorb und Bauch gleichmäßig aus und ziehen sich wieder zusammen. Die tiefe Bauch- und Zwerchfellatmung tut deinem Organismus und deinen inneren Organen gut.

Wenn du starke Emotionen wie Stress, Angst, Depression, Wut, Zorn oder Trauer empfindest: atme achtsam und du wirst Erleichterung spüren. Einfach einmal tief durchatmen und aufatmen, wenn die Anspannung nachlässt. Sogar Schmerzen lassen sich durch bewusste Atmung lindern. Ein gutes Atemmanagement unterstützt außerdem die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist – besonders im Sport.

TAKE A BREATH

Mit der richtigen Atmung zu mehr Gesundheit

Atme richtig – ab jetzt!

Wir atmen ständig, aber oft nicht richtig. Das Gute daran: Richtiges Atmen kannst du lernen! Die Vollatmung versorgt deinen Körper mit optimalem Sauerstoff und hilft dabei, Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu vermeiden.

Vollatmung – die perfekte Technik

Die Vollatmung verbindet drei Atemarten: Brust-, Flanken- und Bauchatmung.

Probier es aus:

Setz dich gerade auf einen Stuhl und atme ruhig ein und aus. Lege eine Hand auf deine Brust und beobachte, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Atme dabei bewusst in den unteren Brustkorb und vermeide es, die Schultern nach oben zu ziehen.

Jetzt leg eine Hand auf deinen Bauch. Achte darauf, dass sich dieser bei der Atmung bewegt: Beim Ein-

atmen geht der Bauch nach außen, beim Ausatmen zieht er sich nach innen. Atme bei jedem Einatmen aktiv gegen deine Hand.

Nun platzierst du eine Hand an jeder Seite an deinen Flanken. Spüre die Rippen und atme gegen die Hände. Du wirst spüren, wie sich deine Rippen nach außen dehnen, was die seitliche Ausdehnung deiner Lungen und die Aufnahme von Sauerstoff fördert.

Wiederhole diese Atemübungen, bis sich dein gesamter Rumpf – Brustkorb, Bauch und Flanken – mitbewegt. Versuche, diese Technik auch im Alltag immer wieder bewusst anzuwenden und kontrolliere regelmäßig deine Atmung.

In den Schlaf atmen

Leg dich auf den Rücken, winkel die Beine an und leg eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf deinen Brustkorb. Atme durch die



Nase ein und aus, ohne die Brust zu bewegen. Konzentriere dich 15 bis 20 Minuten auf die Bauchatmung. Diese Technik baut Stress ab und fördert die Verdauung.

4-4-4-4: Entspannung to-go

Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem 4 Sekunden an, atme 4 Sekunden aus und dann normal wieder ein. Diese einfache Technik beruhigt deinen Atem und deinen Geist – ideal, um dich auf den Schlaf vorzubereiten.



Atme,
und du weißt:
Du bist lebendig.

Annabel Laity







Element

LEBENSRAUM

Lebensraum und Umwelt beeinflussen die Lebensqualität

Der Mensch als Teil der Natur

Wir sind genauso wie andere Lebewesen in die natürlichen Gegebenheiten unseres Lebensraumes eingebunden. Deine Lebensqualität wird getragen von den natürlichen Rhythmen der Natur: Jahreszeiten, Tag-Nacht-Rhythmus, Klima. Lebst du „gegen deine Natur“, tust du das auf Kosten deiner Gesundheit. Nachtarbeit, künstliches Licht und Bildschirmtätigkeit, Bewegungsmangel, Luftbelastung, Verkehrslärm, Umweltgifte und Chemikalien – unphysiologische Belastungen, die nicht zu deinem naturgegebenen Umfeld gehören, haben Wirkung.

Dein menschlicher Organismus ist erstaunlich leistungsfähig und kann viele Herausforderungen und Belastungen durch Umwelttoxine lange Zeit kompensieren. Ist das

„Maß voll“, stellen sich gesundheitliche Konsequenzen ein.

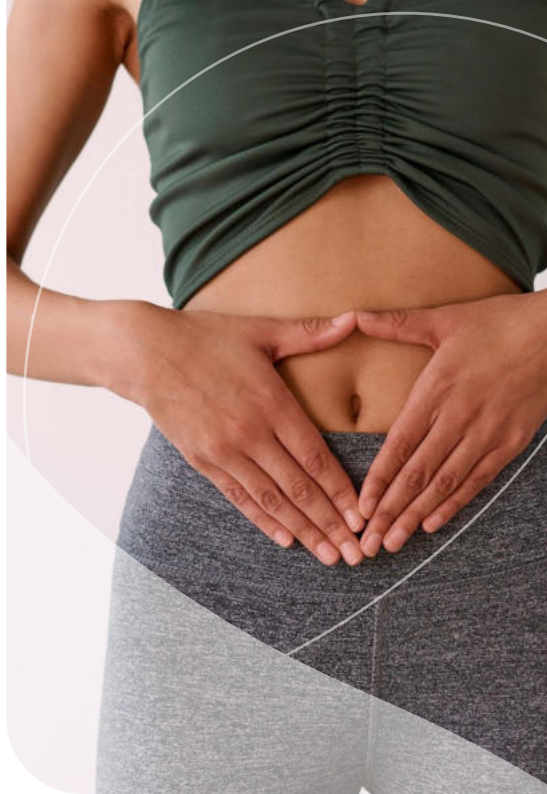
39

Allergien als Zeichen eines Übermaßes

Die Ursachen für Allergien sind vielfältig. Trigger, die zu einer Überreaktion des Immunsystems führen, können sehr unterschiedlich sein: Ernährung und Umweltbelastungen, z.B. chemische Stoffe in Reinigungs- und Waschmitteln, Kosmetika, Staub und Tierhaare – eine schier unendlich lange Liste. Auch die Symptome zeigen sich in verschiedenen Formen: juckende und tränende Augen, eine laufende Nase, juckender Hautausschlag, Atembeschwerden, Asthmaanfälle oder auch Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Durchfall.

Die körpereigene Immunabwehr

Als Spezialeinheit für die Abwehr von Krankheitserregern reagiert dein körpereigenes Immunsystem plötzlich intensiv auf eigentlich harmlose Reize wie z.B. Pollen und Hausstaub. Dein Körper schüttet Histamine aus und es kommt zu einer überstarken Immunreaktion. Der Darm, in dem 80 Prozent deines Immunsystems sitzen, kann ebenfalls für Überreaktionen verantwortlich sein. Ein überreagierendes Immunsystem ist nicht selten auf die Beeinträchtigung deiner Darmflora zurückzuführen. Hervorgerufen durch einseitige Ernährung, schädliche Nahrungsmittelzusätze wie Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Konservierungsmittel. Die Darmschleimhaut ist hohen Belastungen und einer Vielzahl von Schadstoffen ausgesetzt. Deine körpereigene Immunabwehr muss sich permanent mit diesen Überlastungen auseinandersetzen, was zu Überreaktionen des Immunsystems und somit zu Allergien führen kann.



Die starke Zunahme von Allergien wird mit Umweltbelastungen und unterschiedlichen Lebensstilfaktoren in Verbindung gebracht. Ausschlaggebend ist dabei die zugeführte Menge an Allergenen. Eine Reduktion der vielfältigen Belastungen bringt häufig eine Erleichterung belastender allergischer Reaktionen. Bewährte Maßnahmen zur Linderung einer bestehenden Allergie sind: eine Darmsanierung, die Balancierung deines Säure-Basen-Haushaltes und die Zufuhr wichtiger Nährstoffe wie Vitamin C und Zink, um die überschießende Immunreaktion auszugleichen.



Der Darm ist das Zentrum unserer Gesundheit.

Multitalent Darm

Dein Darm und sein Mikrobiom sind ein Lebensraum für sich, der deine körperliche und seelische Gesundheit maßgeblich beeinflusst. Die Zusammensetzung deines Darmmikrobioms – auch Darmflora genannt – ist bei jedem Menschen sehr individuell. In etwa vergleichbar mit deinem Fingerabdruck. Die Gesamtheit aus Bakterien, Hefepilzen und anderen Mikroorganismen in deinem Darm wird als Mikrobiom bezeichnet. Erstaunlich ist, dass in deinem Darm zehnmal mehr Mikroorganismen leben, als du eigene Körperzellen hast!

Die vielfältigen Aufgaben des Darmmikrobioms

Diese Darmbesiedlung übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben. Die Bakterien deiner Darmflora sind wichtige Verdauungshelfer, die aufgenommene Nahrungsmittel in verwertbare Bestandteile umwandeln. Diese kleinen Gäste wirken bei vielen Stoffwechselvorgängen mit, sorgen

für ein optimales Milieu in deinem Darm, produzieren lebenswichtige Enzyme, Aminosäuren und Vitamine und unterstützen dein Immunsystem. Dein Darm ist eines deiner größten Immunorgane – vorausgesetzt, er ist fit für die Immunabwehr. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass die Zusammensetzung deines Darmmikrobioms ganz konkrete Auswirkungen auf die Entwicklung und Ausprägung verschiedener Erkrankungen wie Depression, Fettleibigkeit oder Diabetes haben kann. Je nachdem, welche Bakterien, Pilze und Viren in deinem Darm angesiedelt sind, können diese deine mentale und physische Gesundheit maßgeblich prägen. Dein Lebensstil beeinflusst wiederum deine individuelle Darmflora. Die Zusammensetzung deiner Darmflora passt sich an deine jeweiligen Lebensgewohnheiten an – wie Ernährung, Stress, Schlaf und Bewegung.



Der Darm als „Bauchhirn“

Dein Darm ist nicht nur für die bloße Nahrungsverwertung zuständig. Der gesamte Magen-Darm-Trakt ist mit einem Geflecht aus Millionen Nervenzellen durchzogen, die ein eigenständiges, autonomes Nervensystem bilden. Dieses sogenannte enterische Nervensystem wird auch „Bauchhirn“ genannt. Es steuert als Kontrollzentrum sämtliche Verdauungsvorgänge, die Durchblutung, die Darmbewegungen sowie Funktionen deines Immunsystems.

Da dein Darm Teil deines autonomen vegetativen Nervensystems ist, können Stressfaktoren deine Darmtätigkeit unmittelbar beeinflussen. In Belastungssituationen werden Verdauungsprozesse reduziert und verlangsamt, was zu Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfall führen kann. Folglich kann auch die Nährstoffaufnahme vermindert sein.

Das Universum deines Darmmikrobioms ist als wesentlicher Gesundheitsfaktor einfach nicht zu unterschätzen.



Der Körper entgiftet von selbst.

Wir müssen ihm nur den Raum,
die Ruhe und die richtigen
Impulse geben.

Von außen nach innen und umgekehrt: Dein Selbstreinigungssystem

Bei gesunden Menschen funktionieren Entgiftungsprozesse normalerweise von selbst. In Belastungssituationen kannst du deine Entgiftungsorgane jedoch gut unterstützen. Eine ausgewogene Ernährung, reichlich Bewegung sowie eine Reduktion von Alkohol und Stress fördern körpereigene Entgiftungsprozesse.

Deine Leber ist das größte und wichtigste Entgiftungsorgan. Nicht nur Alkohol, auch zu viel Zucker kann deine Leber in ihrer Leistung behindern und sie auf Dauer sogar schädigen.

Ebenso arbeiten deine Nieren unermüdlich an der Entgiftung deines Körpers. Zu wenig Flüssigkeit – insbesondere zu wenig Wasser – erschwert ihre Aufgabe erheblich. Dein Darm und seine Darmflora unterscheiden Nahrungsbestandteile in Nützliches und Schädliches.

Eine gesunde Darmflora und eine ballaststoffreiche Ernährung binden konstant Giftstoffe und scheiden diese rasch aus.

Über deine Lunge nimmst du Lebensenergie in Form von Sauerstoff auf. Beim Ausatmen werden überschüssige Schadstoffe aktiv aus deinem Körper abtransportiert. Richtiges Atmen unterstützt deine Entgiftungsleistung.

Deine Haut ist dein Schutzschild nach außen. Über deine große Körperoberfläche scheidest du Schadstoffe durch den Schweiß aus dem Stoffwechsel aus.

Durch deine Lymphe werden Stoffwechselabfälle, Krankheitserreger und Giftstoffe zu den Lymphknoten transportiert, wo sie verarbeitet und unschädlich gemacht werden.

Wege, um Belastungen aus deinem Lebensraum zu minimieren

Nimm dir einen Moment, um deinen direkten Lebensraum achtsam zu betrachten. Stell dir dabei einige wichtige, vielleicht auch unbequeme Fragen:

- Mutest du deiner Gesundheit belastende Lebensstilfaktoren zu, die du durch eine bewusstere Ernährung und Alltagsgestaltung verbessern könntest?

.....
.....

- Kennst du deinen Nährstoffstatus? Die ausreichende Versorgung mit antioxidativ wirksamen Mikronährstoffen ist bei Umweltbelastungen hilfreich.

.....
.....

- Bietest du deinem Organismus ausreichende Entgiftungsmöglichkeiten? (über Niere, Darm, Haut, Atmung, Bewegung, Ernährung und ausreichend Wasser)

.....
.....

- Gleichst du Belastungen im Alltag durch gesunde Freizeitgestaltung aus?

.....
.....

- Welche Rolle spielt der Aufenthalt in der Natur für dein inneres Gleichgewicht und deine Erholung?

.....
.....

- Wie oft und auf welche Weise sorgst du in deinem Alltag für frische, unbelastete Raumluft?

.....
.....



CHECK

- Schleppst du Belastungsfaktoren trotz einfacher Änderungsmöglichkeiten aus Bequemlichkeit mit?

.....

.....

- Welche Geräuschquellen (z. B. Verkehrslärm, Baustellen, Haushaltsgeräte) beeinflussen dein tägliches Wohlbefinden? Wie reagierst du darauf?

.....

.....

- In welchen Momenten merkst du, dass deine Umgebung dich überreizt oder deine Erholung erschwert?

.....

.....

- Was tust du aktiv, um die Qualität deines Trinkwassers sicherzustellen oder zu verbessern?

.....

.....

- Wie gestaltest du deinen Tagesablauf, um ausreichend natürliches Licht und Naturkontakte zu integrieren?

.....

.....

- Wie bewusst gehst du mit der Nutzung elektronischer Geräte in deiner unmittelbaren Umgebung, insbesondere in deinem Schlafzimmer, um?

.....

.....

- Wie häufig gönnst du dir Zeiten der bewussten Ruhe und Entlastung von visuellen, auditiven und elektromagnetischen Reizen?

.....

.....





Element

REGENERATION

Regeneration, Entspannung und Schlaf

47

Leben im gesunden Bio-Rhythmus

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein regelmäßiger Lebensrhythmus, ausreichend Schlaf und Entspannungspausen spielen eine wichtige Rolle für eine gute Regeneration und ein vitales Leben.

Ein gewisses Maß an Stress ist jedoch notwendig:

Immerhin erhöht er deine Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit.

Druck, Anspannung und letztendlich Überforderung entstehen erst dann,

wenn Stress überhand nimmt. In längeren Stressphasen steigt das Risiko für gesundheitliche Folgen und Erkrankungen. Der Grad zwischen überstarker Anspannung und mangelnder Entspannung wird immer schmäler und zeigt sich durch Überforderung, Nervosität, nachlassende Belastungsfähigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Herz-Kreislaufprobleme.

Gelingt es dir nicht mehr, negative Stressbelastungen zu durchbrechen, ist die Diagnose „Burn-out“ nicht weit.

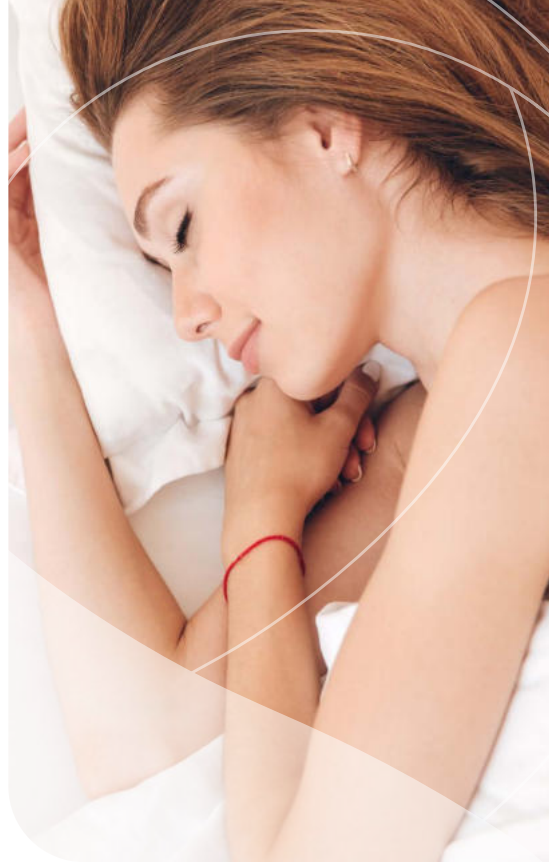
Stressabbau und besserer Schlaf

Der Schlüssel zu einem gesünderen Leben

Ein gesunder Lebensstil basiert auf vielen Faktoren – einer der entscheidendsten ist die Fähigkeit, Stress zu reduzieren und zu erkennen, wann dein Körper und Geist eine Pause brauchen. Stress ist nicht nur ein vorübergehendes Gefühl von Überlastung, sondern kann auch tiefgreifende Auswirkungen auf deine körperliche und geistige Gesundheit haben. Wenn du lernst, Stress frühzeitig zu erkennen und bewusst zu stoppen, kannst du viele gesundheitliche Vorteile genießen, die deine Lebensqualität erheblich verbessern.

Weniger Stress und bessere Lebensqualität

Stress belastet nicht nur deine Psyche, sondern hat auch Auswirkungen auf deinen Körper. Ein kontinuierlicher Zustand von Stress kann



deine Leistungsfähigkeit mindern, deine Belastbarkeit verringern und zu emotionaler Instabilität führen. Wer jedoch aktiv daran arbeitet, Stress zu verringern und zu erkennen, hat die Möglichkeit, seine Lebensqualität entscheidend zu steigern. Weniger Stress bedeutet eine höhere Konzentration und eine bessere Denkfähigkeit, was dir hilft, Herausforderungen im Alltag besser zu meistern. Außerdem kann das Risiko für Depressionen und emotionale Erschöpfung signifikant gesenkt werden.

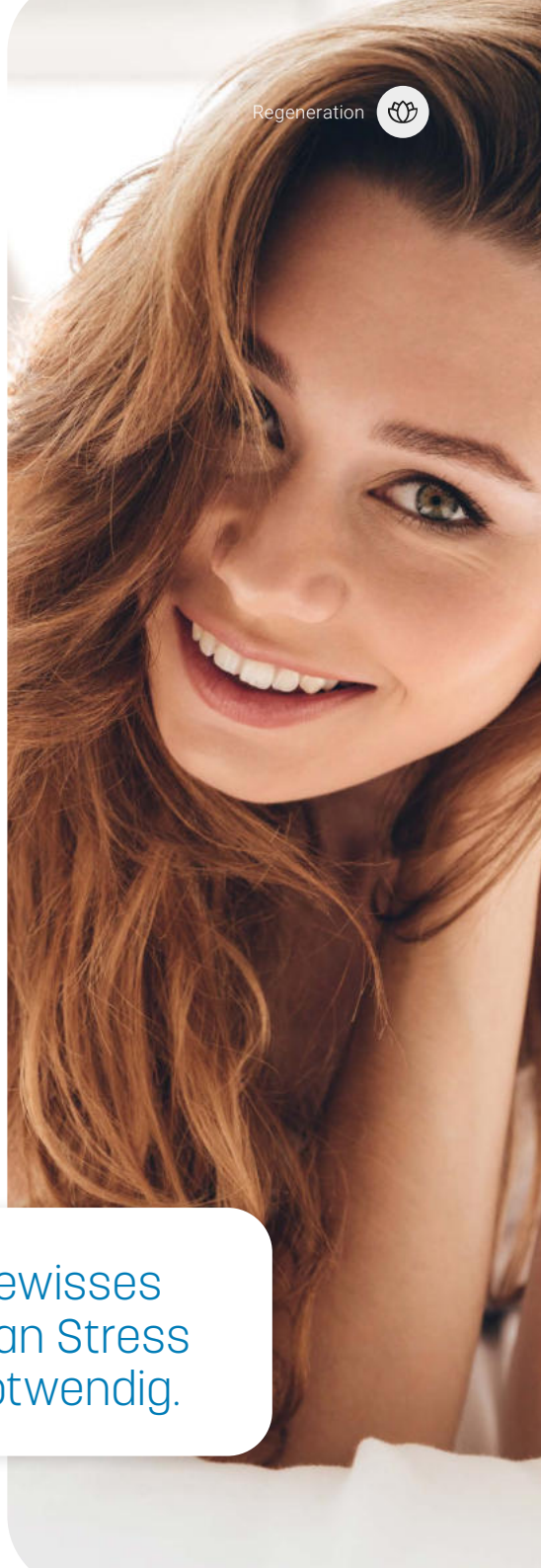


Was ein reduziertes Stresslevel für uns bedeutet:

- Höhere Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Leben
- Geringere Depressionsgefahr und emotionale Stabilität
- Verbesserte Konzentration und Denkkraft
- Leichteres Abnehmen und eine bessere Gewichtskontrolle
- Aktivierter Stoffwechsel und eine gesündere Verdauung
- Weniger Aggressionen und bessere soziale Beziehungen
- Stärkere Libido und schönere Haut
- Stärkere körpereigene Immunabwehr mit geringerer Allergiegefahr



Ein gewisses
Maß an Stress
ist notwendig.



Guter Schlaf

Die Grundlage für Gesundheit und Lebensfreude

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Schlaf ermöglicht es deinem Körper, sich zu regenerieren, deine Organe erholen sich und die Energiespeicher für den nächsten Tag werden aufgeladen. Erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern eine absolute Notwendigkeit für deine körperliche und geistige Regeneration. Deine innere Uhr steuert den Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung und beeinflusst dabei zahlreiche körperliche Funktionen.

Die Belastung durch künstliches Licht, ständige Erreichbarkeit und der hektische Arbeitsalltag können diesen natürlichen Rhythmus durcheinanderbringen. Wenn dein zirkadianer Rhythmus gestört wird, kann das vielfältige negative Folgen haben. Dein Stoffwechsel wird langsamer, dein Immunsystem geschwächt und dein Gedächtnis kann beeinträchtigt werden. Um deine natürliche Schlafqualität zu unterstützen, solltest du auf eine gesunde Schlafumgebung



achten und den Griff zu chemischen Schlaftabletten vermeiden. Diese bieten oft keine nachhaltige Lösung, da sie lediglich einen unnatürlichen Schlaf erzwingen und keine tiefgehende Erholung ermöglichen.

Was guter Schlaf bewirken kann:

- Mehr Energie und Leistungsfähigkeit während des Tages
- Bessere Stressresistenz und emotionale Ausgeglichenheit
- Höhere Konzentration, Gedächtnis und Reaktionsfähigkeit
- Mehr körperliche Fitness und ein geringeres Risiko für Übergewicht
- Stärkung des Immunsystems und ein geringeres Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Alzheimer
- Verbesserung der Lebensqualität und eine höhere Lebenserwartung



SCHLAF DICH FIT

Besserer Schlaf auf natürliche Weise

Wie die 8 Elemente den Schlaf beeinflussen

Bewegung tagsüber

Regelmäßige Bewegung während des Tages verbessert deine Schlafqualität erheblich. Drei- bis viermal pro Woche zu trainieren ist ideal, um die tiefen, regenerativen Schlafphasen positiv zu beeinflussen. Auch ein entspannter Abendspaziergang hilft dir dabei, besser einzuschlafen und erholsam zu schlafen.

Bildschirmfreie Abendgestaltung

Vermeide abends Bildschirme wie Fernseher, Tablets oder Smartphones. Das blaue Licht dieser Geräte hemmt deine Melatoninproduktion und stört deine innere Uhr, was das Einschlafen erschwert.

Bewusster Tagesabschluss

Beende den Tag mit einer ruhigen Routine und nimm keine belastenden Gedanken mit ins Bett. Ein kleines

Tagebuch oder ein paar dankbare Gedanken an deine Liebsten helfen dir, entspannter einzuschlafen.

Regelmäßiger Schlafrhythmus

Hilf deiner inneren Uhr, indem du regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehst. Das unterstützt die natürliche Steuerung deines Tagesrhythmus durch dein Gehirn und fördert einen besseren Schlaf.

Leichte Abendmahlzeiten und Rituale

Vermeide schwere Mahlzeiten und Alkohol am Abend, da diese deinen Schlaf stören können. Stattdessen können kleine Abendrituale wie ein Kräutertee (z. B. Lavendel, Baldrian, Melisse oder Lindenblüte) oder ein Glas warme Honigmilch wahre Wunder wirken.

Die Ruhe vor dem Schlaf ist genauso wichtig wie der Schlaf selbst





Element

PSYCHE

Mind makes body

53

Gesundheit ist auch Gefühlssache

Dass deine Psyche in ausgeprägter Wechselwirkung mit vielen gesundheitlichen Themen steht, ist nichts Neues mehr. Alles hängt mit allem zusammen. Erwinnere dich immer wieder daran: Deine innere Einstellung kann gesundheitliche Beschwerden – körperlicher als auch seelischer Ursache – erheblich beeinflussen.

Die durchaus unterschiedlichen Auswirkungen von positivem bzw. negativem Denken auf dein Immunsystem sind längst bewiesen.

Die Macht deines eigenen Mindsets zeigt, wie eng dein körperliches

Wohlbefinden und deine mentale Verfassung miteinander verwoben sind. Willst du deine Gesundheit positiv beeinflussen, entscheidet nicht nur, WAS du tust, sondern auch WIE du es tust, über den Erfolg, den du erzielst.

Mach dir die positiven Effekte deiner eigenen Gedanken zunutze, um deine Gesundheit zu fördern. Wissenschaftliche Daten zeigen eindrücklich: Die Wahrscheinlichkeit für einen guten Gesundheitszustand ist deutlich erhöht, wenn du dankbar und glücklich darüber bist, gesund zu sein.

Psychische Gesundheit & Lebensstil

Psychische Beschwerden kannst du aktiv durch Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Atmung und Beziehungspflege positiv beeinflussen. Durch die Wahl bestimmter Ernährungsbau- steine – wie B-Vitamine, bestimmte Aminosäuren oder Pflanzenstoffe aus Kräutern – lassen sich psychische Beeinträchtigungen und mentale Krisen deutlich mildern.

54

Schokolade: Der falsche Glücksbringer

Leider muss ich dich enttäuschen – der Hinweis, dass Schokolade glücklich macht, ist kein wertvoller Gesundheitstipp. Selbst wenn die Inhaltsstoffe der Kakaobohne die Stimmung und kognitive Fähigkeiten beeinflussen, überwiegen

die Nachteile des meist hohen Zuckergehalts. Stattdessen zeigt sich die altbewährte Weisheit, das „Oberstübchen“ bei körperlicher Aktivität in freier Natur auszulüften, als wirkungsvoller und gesünder.

Den Alltag positiv beeinflussen

Ein achtsamer Umgang mit Lebensstilfaktoren und das bewusste Erkennen vermeidbarer Alltagsbelastungen sind bereits wichtige Schritte hin zu einer gesunden Lebensführung. Mach es dir zur Gewohnheit, zu hinterfragen, ob deine Freizeitgestaltung dein Leben positiv bereichert! Achtsam wahrzunehmen ist der erste Schritt zu einem gesundheitsbewussteren Leben.

Die Macht der Denkweise

Willst du es dem Zufall überlassen, ob du positiven oder negativen Aspekten im Leben mehr Aufmerksamkeit schenkst? Deine eigene Denkweise wirkt sich nicht nur auf deine Gesundheitswerte und dein Wohlbefinden aus, sondern auf deine Einstellung dem eigenen Leben gegenüber im Allgemeinen. Schon der Begriff „sich ärgern“ zeigt, wie sehr sich das auf dein Selbst auswirkt. Negative Emotionen lösen die Ausschüttung von Stresshormonen aus, beeinflussen dein Immun- und Nervensystem, strapazieren deine Hautqualität und deine Verdauung.





FAKT

Die Wirkung von Glückshormonen

Endorphine

Beeinflussen deine Laune, dein Hungergefühl und deine Sexualhormone, regulieren deine körpereigene Schmerzwahrnehmung.

Serotonin

Steuert dein Schmerzempfinden, deine Körpertemperatur, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Blutdruck, aktiviert das Belohnungssystem in deinem Gehirn, reguliert deinen Appetit und deine Darmfunktion und beeinflusst dein Herz-Kreislauf-System.

Dopamin

Ist zentral verantwortlich für dein Glücksempfinden, steuert deine Motorik und Durchblutung sowie dein Suchtverhalten.

Noradrenalin

Wird in Stresssituationen ausgeschüttet, fördert deine Leistungsbereitschaft, Motivation, Konzentration und Aufmerksamkeit.

Oxytocin

Wird als Bindungs- oder Kuschelhormon bezeichnet, ist für die emotionale Bindung zwischen Menschen oder auch zu Tieren verantwortlich, wird bei der Geburt, beim Stillen, aber auch durch körperliche Berührung (Streicheln) und beim Orgasmus ausgeschüttet, senkt deine Cortisolausschüttung bei Stress und deinen Blutdruck.

Phenethylamin

Erzeugt nahezu rauschhafte Glücks- und Lustgefühle, z.B. Runner's High oder Schmetterlinge im Bauch bei Verliebten, erhöht deine Leistungsbereitschaft.

Lohnt es sich, sich zu ärgern?

Denk mal darüber nach, ob es sich überhaupt lohnt, dich zu ärgern. Oder ob es besser wäre, durchzuatmen und einfach zu entspannen. Die Kultivierung von Glücksgefühl, Zufriedenheit und Optimismus sind wichtige Gesundheitsfaktoren. Nicht umsonst heißt es, Optimisten leben länger. Glückshormone im Blut lassen sich sogar messen – ein spannender Bereich der Neurobiologie.

Glückshormone sind Botenstoffe

Sie sind verantwortlich für unser seelisch-geistiges Wohlbefinden und sorgen gleichzeitig für körperlichen Antrieb. Ein Mangel an diesen Neurotransmittern verstärkt schlechte Laune und depressive Stimmung, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen und Verdauungsprobleme.

Produzieren wir ausreichend Glückshormone, sind wir wie in bester Stimmung und körperlich in der Lage, „der Welt Bäume auszureißen“.

Die Erforschung der Wechselwirkung der Psyche, des Nerven-, Immun- und Hormonsystems ist Gegenstand der



Psychoneuroimmunologie (PNI). Sie zeigt, dass die Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem wirken – und umgekehrt auch die Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem.

Dass chronischer Stress, Angst und Depression mit Veränderungen der Immunfunktion einhergehen, ist in vielen Studien belegt. Gefühle der Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung und des Stolzes hingegen beeinflussen die Effektivität und Regulierung des Immunsystems und führen zu schnelleren Heilungserfolgen nach Verletzungen und Operationen.

Interessant ist, dass in Blutproben von Menschen, die im Alltag viele positive Emotionen erfahren, weniger Biomarker gefunden wurden, die auf entzündliche Zustände im Körper hinweisen. Negative Emotionen können tatsächlich dein Immunsystem und deine Gesundheit ungünstig beeinflussen.



FAKT

Glückshormone aktivieren

Lachen und Lächeln

Lachen, Lächeln und Schmunzeln setzen Dopamin und Serotonin frei. Lächle deine Mitmenschen herzlich an und gönn dir auch selbst ein freundliches Lächeln, wenn du in den Spiegel schaust. Diese kleine Geste kann Wunder wirken!

Meditation für das Glück

Regelmäßige Meditationsübungen können deinen Glückshormonspiegel anheben und helfen, deinen Geist zu beruhigen. Versuch, dir täglich ein paar Minuten für Achtsamkeit und Entspannung zu nehmen.

Tiere als Glücksbringer

Hast du ein Haustier? Das Streicheln und die innere Bindung zu Tieren fördern die Freisetzung von Oxytocin, dem Hormon der Verbundenheit und des Wohlbefindens.

Tanzen und Singen für mehr Glück

Schwing dein Tanzbein! Beim Singen und Tanzen wird Serotonin ausgeschüttet, was für gute Laune sorgt. Gleichzeitig unterstützt es eine gesunde Atmung und fördert soziale Kontakte.

Musik für die Seele

Der Klang harmonischer Musik steigert deinen Dopaminspiegel und beruhigt deine Herzfrequenz. Wenn du dich im Takt der Musik bewegst, kann dies den positiven Effekt noch verstärken.

Glück im Hier und Jetzt

Warte nicht auf den perfekten Moment, um glücklich zu sein. Nimm dir Zeit für dich selbst und genieße deine Gefühlswelt. Das Leben ist zu kurz, um Glücksmomente zu verschieben. Niemand ist perfekt, aber wir sind alle einzigartig!



Element

SOCIAL WELLBEING

Kommunikation und Beziehung

Liebe ist die wahre Medizin

Der Mensch ist ein soziales Wesen! Davon war schon der griechische Philosoph Aristoteles überzeugt. Beziehungsprobleme und Einsamkeit stellen dich emotional vor große Herausforderungen. Sicher hast du auch schon einmal gespürt, wie diese belastenden Gefühle dein Wohlbefinden beeinträchtigen können. Ohne stabile soziale Beziehungen – ob durch Familie, Freundschaften oder Liebesbeziehungen – fehlt etwas. Du fühlst dich nicht wohl und deine Gesundheit leidet auf psychischer oder körperlicher Ebene.

Soziale Wertschätzung und das Miteinander verschaffen dir Ausgleich und Zufriedenheit.

Auch die Wissenschaft plädiert: Ein Mangel an guten sozialen Kontakten kann eine Gefahr für deine Gesundheit sein. Du hast ein angeborenes Bedürfnis, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu deinen Mitmenschen aufzubauen. Zahlreiche Studien aus der Psychoneuroimmunologie zeigen, dass soziale Unterstützung durch Freunde und Familie mit einem stabilen Gleichgewicht diverser am Immunsystem beteiligter Zellen einhergeht.

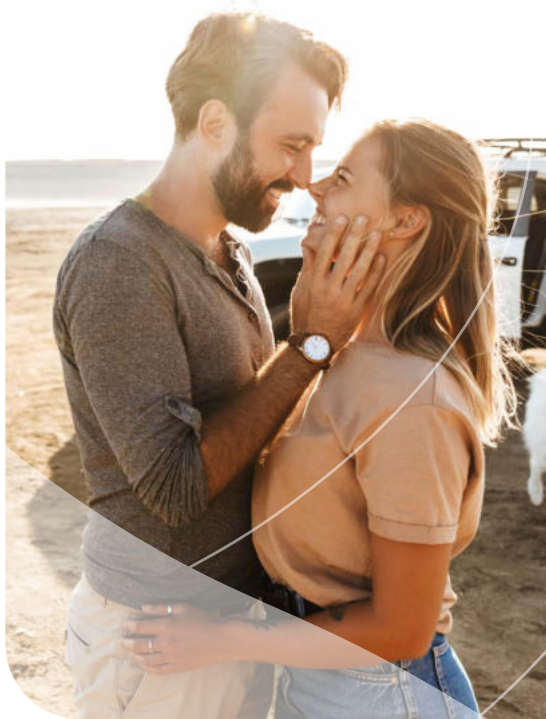
Speziell in psychisch belastenden Situationen stützen dich gute soziale Beziehungen und wirken sogar stimulierend auf deine körpereigene Immunabwehr.

Soziale Beziehungen

Ein essenzieller Faktor für unsere Gesundheit

60

Studien zeigen immer wieder, wie entscheidend soziale Bindungen für deine körperliche und geistige Gesundheit sind. Eine Studie belegt, dass Versuchspersonen, die mit Erkältungsviren in Kontakt kamen, mit deutlich geringerer Wahrscheinlichkeit an einer Erkältung erkrankten, wenn sie über eine größere soziale Aufgeschlossenheit verfügten. Dieser Befund verdeutlicht, wie wichtig soziale Kontakte und ein aktives soziales Netzwerk für deine Gesundheit sind. Soziale Isolation ist ein ebenso großer Risikofaktor für deine Gesundheit wie übermäßiger Alkoholkonsum, Rauchen, Übergewicht oder Bewegungsmangel. Einsamkeit oder zwischenmenschliche Konflikte empfindet dein Körper als stressigen Zustand, der mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist.



Der Einfluss von sozialen Beziehungen auf dein Immunsystem

Der Zusammenhang zwischen sozialen Kontakten und deiner Gesundheit ist tiefgreifend. Wenn du soziale Bindungen aufbaust und pflegst, wird das Bindungshormon Oxytocin sowie eine Reihe von anderen „Glückshormonen“ ausgeschüttet, die nicht nur dein Wohlbefinden steigern, sondern dich auch motivieren, besser auf dich selbst zu achten, aktiv zu bleiben und gesunde Entscheidungen zu treffen. Das zeigt sich beispielsweise in Mutter-Kind-Beziehungen oder in guten Partnerschaften, wo die posi-

”

Menschen, die uns guttun, nähren auch unsere Gesundheit.

Wo Nähe ist, kann Heilung beginnen.

tive Wirkung emotionaler Nähe und Bindung spürbar ist. Diese Hormone fördern soziale Interaktion und steigern deine körperliche Gesundheit, indem sie das Immunsystem stärken und den Körper in einen Zustand der Entspannung versetzen.

Aktiver Kontakt fördert deine Gesundheit

Es wird oft gesagt, dass ein frisch verliebtes Paar nur von „Luft und Liebe“ lebt – die wissenschaftlichen Erkenntnisse hinter diesem Spruch sind nicht nur poetisch, sondern auch gesundheitsfördernd. Sportarten, die du in sozialen Kontexten ausübst, wie Fußball, Tennis, gemeinsames Wandern oder Tanzen, setzen eine Vielzahl biochemischer Prozesse in Gang, die dein Immunsystem stärken, entzündungshemmend wirken und deinen Körper insgesamt in eine bessere Balance bringen. Besonders Tanzen hat einen enorm positiven Einfluss auf deinen Körper: Es

fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und sorgt für die Ausschüttung von Endorphinen – den sogenannten „Glückshormonen“. Aber nicht nur körperliche Aktivität, sondern auch zwischenmenschliche Kommunikation aktiviert wichtige Gehirnregionen. Der Austausch mit anderen Menschen stärkt deine Synapsen und Nervenzellen, die wiederum für deine psychische Stabilität und deine kognitiven Fähigkeiten verantwortlich sind. So können Freundschaften und soziale Netzwerke nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist fit halten.



Konflikte und Einsamkeit – Stressfaktoren für deinen Körper

Auf der anderen Seite sind Konflikte und soziale Isolation ernstzunehmende Stressfaktoren. Wenn du dich einsam fühlst oder mit Konflikten kämpfst, reagiert dein Körper mit einer erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Dieses Hormon kann negative Auswirkungen auf deine Gesundheit haben. Es lässt deinen Blutdruck und deinen Blutzuckerspiegel steigen und schwächt dein Immunsystem, indem es die Zahl der natürlichen Killerzellen verringert, die dich vor Krankheiten schützen. In diesem Zustand bist du anfälliger für Infektionen und chronische Erkrankungen.

Doch die gute Nachricht ist, dass schon kleine positive soziale Interaktionen einen erheblichen Einfluss auf dein Wohlbefinden haben können.

FAKT

Ein stabiles soziales Netzwerk zur Gesundheitsvorsorge

Freundschaften und Familie bewusst pflegen

Der Austausch mit Freunden und Familie hat positive Effekte auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Der gegenseitige Kontakt fördert nicht nur soziale Bindungen, sondern stärkt auch dein emotionales Gleichgewicht.

Neue Kontakte knüpfen

Erweitere aktiv deinen Bekanntenkreis. Neue Kontakte bieten nicht nur frische Perspektiven, sondern halten dich geistig aktiv und erweitern deinen Horizont.

Nutze kleine Begegnungen

Auch kurze Gespräche, wie ein Smalltalk im Supermarkt oder mit Nachbarn, fördern die Verbundenheit und tragen zu einer positiven sozialen Dynamik bei. Schätze die kleinen Momente des Austauschs.

Impuls: Ein Lächeln täglich

Mach es dir zur Gewohnheit, täglich ein Lächeln zu verschenken. Diese

einfache Geste kann deine und die Stimmung anderer Menschen sofort heben.

Tipp: Wertschätzung zeigen

Sage den wichtigen Menschen in deinem Leben, wie sehr du sie schätzt. "Quality Time" mit lieben Menschen lässt uns aufleben und stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Reflexion über dein soziales Umfeld

Frage dich regelmäßig:

- Bin ich zufrieden mit meinem sozialen Umfeld (Freunde, Familie, Partnerschaft, Berufskollegen)?
- Was möchte ich an meinem Sozialleben ändern?
- Habe ich bereits Schritte unternommen, um mein Sozialleben zu verbessern?

Lege fest, wer dir wichtig ist

Notiere, welche Menschen in deinem Leben eine besondere Bedeutung haben und welche Beziehungen du weiter pflegen oder ausbauen möchtest.





Element

WASSER

Bleib im Flow

Wasser ist Leben

Der menschliche Körper besteht zu ungefähr 60 Prozent aus Wasser. Ohne die Zufuhr von Wasser ist Überleben nur wenige Tage möglich. Schon der Verlust von 2 Prozent deines Körpergewichts in Form von Flüssigkeit kann deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit um ein Viertel verringern.

Wasser ist Bestandteil aller Körperzellen und zuständig für wichtige Funktionen deines Organismus wie Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung und Herz-Kreislauf-Funktion. Wasser regelt deine Körpertemperatur und hält sie stabil. Wenn du zu wenig trinkst, schadet das deiner Gesundheit – vor allem im Sommer, wenn du viel schwitzt.

Sämtliche Körperfunktionen brauchen ausreichend Flüssigkeit, um problemlos zu funktionieren. Gehirn, Schleimhäute, Verdauung, Nieren und sogar die Haut, die durch Flüssigkeit schöner und reiner wird, brauchen Wasser. Deine kognitiven Fähigkeiten und dein Bewusstsein, das Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungen steuert, sind auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen.

Für deinen Organismus hat Wasser als Lösungs-, Transport- und Reinigungsmittel eine wichtige Funktion, denn die körpereigenen Stoffwechselvorgänge können nur mithilfe von Wasser richtig funktionieren.

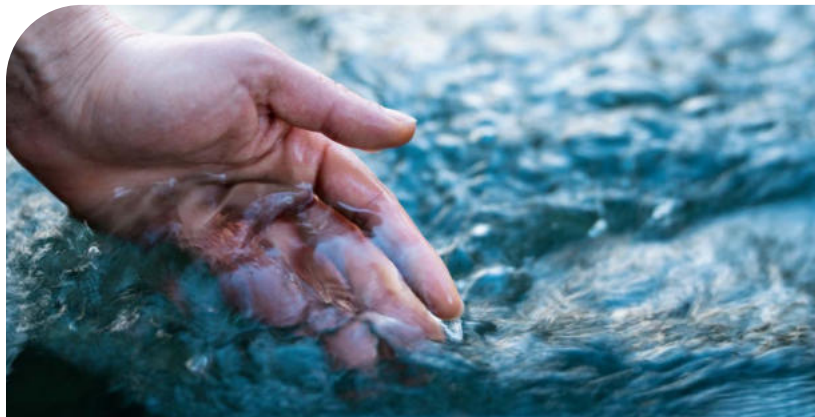
Wasser

Ein unverzichtbares Element für Entgiftung und Gesundheit.

Wasser ist der Grundbaustein des Lebens und erfüllt in deinem Körper eine Vielzahl essentieller Funktionen, die für dein tägliches Wohlbefinden und deine langfristige Gesundheit unverzichtbar sind. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Entschlackung und der Beseitigung von Abbauprodukten aus deinem Stoffwechsel. Die Ausscheidung von Giftstoffen über deine Nieren, den Darm, die Haut und die Lunge ist nur dann möglich, wenn dein Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird. Ohne genügend Wasser in deinem System kann dein Körper seine natürlichen Entgiftungsprozesse nicht effizient durchführen. Schadstoffe bleiben in deinem Körper, was langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen kann.

Wasser als Transportmittel für Nährstoffe

Doch die Bedeutung von Wasser geht weit über die Entgiftung hinaus. Wasser ist auch entscheidend für den Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zu deinen Zellen. Es sorgt dafür, dass alle deine Körperfunktionen reibungslos ablaufen, indem es Nährstoffe bis in die kleinsten Zellen transportiert und diese mit lebenswichtigen Substanzen versorgt. Gleichzeitig hilft es dabei, Abfallprodukte und überschüssige Stoffwechselprodukte aus deinen Zellen zu entfernen. Dieser kontinuierliche Austausch von Nährstoffen und Abfallprodukten ist für das reibungslose Funktionieren deines Körpers unerlässlich.





Wasser als Gesundheitsfaktor

Osmotischer Druck und Zellgesundheit

Ein weiterer wichtiger Aspekt von Wasser in deinem Körper ist die Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks deiner Zellen. Wasser ist notwendig, um deine Zellen mit Feuchtigkeit zu versorgen und ihre Form sowie Funktion zu erhalten. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr können deine Zellen ihre Aufgaben nicht effektiv erfüllen, was zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und einer schlechteren Regeneration deines Körpers führt. Wasser hilft dir somit, deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern, deine Konzentration zu fördern und deine Fähigkeit zur Regeneration zu unterstützen.

Die Bedeutung von Wasser für deine Gesundheit lässt sich kaum überschätzen. Es unterstützt nicht nur die Entgiftungsprozesse, sondern ist auch an vielen weiteren wesentlichen biologischen Funktionen beteiligt. Beispielsweise sorgt es dafür, dass Organe und Gewebe die Nährstoffe, die sie benötigen, besser aufnehmen

Für den Organismus
hat Wasser viele
Funktionen.

können. Dies gilt besonders für deine Leber und deine Nieren, die für die Entgiftung verantwortlich sind. Wasser hilft dabei, deine Organe zu schützen und ihre Arbeit zu erleichtern, indem es schädliche Abfallprodukte verdünnt und die Ausscheidung fördert.

Schutz für die Gelenke und Beweglichkeit

Darüber hinaus hat Wasser auch positive Auswirkungen auf deinen Bewegungsapparat. Deine Gelenke, die jeden Tag enormen Belastungen ausgesetzt sind, profitieren von einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Wasser wirkt als Schmiermittel für deine Gelenke und schützt vor der Abnutzung von Knorpeln und anderen Gewebestrukturen. Es fördert die Beweglichkeit und trägt somit zur Schmerzlinderung und einer besseren Flexibilität bei. Ohne ausreichend Flüssigkeit werden deine Gelenke trocken – das kann zu Schmerzen und steifen Bewegungen führen.

Steigerung von Energie und Konzentration

Die gesundheitlichen Vorteile regelmäßigen Trinkens sind zahlreich. Durch ausreichende Hydratation steigt deine Energie! Dein Körper ist in der Lage, effizienter zu arbeiten und mehr Vitalität zu erzeugen. Ebenso verbessert sich deine Konzentrationsfähigkeit, da dein Gehirn genügend Flüssigkeit erhält, um seine komplexen Aufgaben zu erfüllen. Auch deine geistige Klarheit und dein Gedächtnis profitieren von einer guten Hydratation. Wasser fördert nicht nur deine körperliche Leistungsfähigkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf deine geistige Gesundheit, da es das Risiko für Kopfschmerzen und Müdigkeit verringert.

Muskeln bestehen zu 73% aus Wasser

Knochen bestehen zu 22% aus Wasser

Blut besteht zu 83% aus Wasser

Gehirn besteht zu 90% aus Wasser

Wasser für schönere Haut und weniger Heißhunger

Ein weiterer Vorteil von Wasser ist die Verbesserung deines Hautbildes. Wenn dein Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, wird deine Haut von innen heraus mit Feuchtigkeit versorgt, was zu einer glatteren und strafferen Haut führt. Dehydration hingegen macht die Haut trocken und fahl, was das Risiko für Faltenbildung und andere Hautprobleme erhöht. Wasser wirkt daher als natürlicher Schönmacher und trägt zur Aufrechterhaltung eines gesunden, jugendlichen Aussehens bei. Zudem kann regelmäßiges Trinken helfen, Heißhungerattacken und Zuckergelüste zu reduzieren. Oft wird Durst mit Hunger verwechselt, sodass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr auch dazu beiträgt, ungesunde Essgewohnheiten zu vermeiden. Dein Körper benötigt oft nur Wasser, um sich wieder auszugleichen und zufrieden zu fühlen, ohne dass zusätzliche Kalorien notwendig sind.



Wasser als Schlüssel zur Entgiftung und Stoffwechselaktivierung

Wasser hat auch eine zentrale Rolle in der Aktivierung deines Stoffwechsels. Es hilft nicht nur, Giftstoffe aus deinem Körper zu spülen, sondern unterstützt auch die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr fördert die Produktion von Verdauungssäften und trägt dazu bei, dass die Nahrung effizienter verdaut wird. Dies wirkt sich positiv auf deine Darmgesundheit aus und unterstützt die regelmäßige und gesunde Ausscheidung von Abfallprodukten. Eine gut funktionierende Verdauung ist der Schlüssel zu einem gesunden Stoffwechsel und einem guten allgemeinen Gesundheitszustand.

Stärkung des Immunsystems durch Hydration

Nicht zuletzt trägt Wasser dazu bei, dein Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Ein optimal hydratisierter Körper ist besser in der Lage, Krankheitserreger zu bekämpfen und sich gegen Infektionen zu wappnen. Eine regelmäßige Wasserzufuhr ist daher ein wichtiger Faktor, um dein Immunsystem zu unterstützen und deine körpereigene Abwehr zu stärken.



So klappt's mit der Flüssigkeitsbalance

Morgenroutine für ausreichend Flüssigkeit

Starte deinen Tag gesund, indem du direkt nach dem Aufwachen zwei Gläser Wasser trinkst. Das hilft, deinen Kreislauf anzuregen und deinen Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, die über Nacht verloren gegangen ist.

Mini-Challenge:

Heute Morgen schon getrunken?

- ☐ Ja, 2 Gläser Wasser direkt nach dem Aufstehen
- ☐ Noch nicht – morgen probiere ich es aus!

Ungesüßte Getränke bevorzugen

Gewöhne dich daran, vor allem ungesüßte Getränke zu trinken. Süße Softdrinks oder Limonade können deinen Körper belasten und deinen Blutzuckerspiegel unnötig anheben.

Selbst-Check:

Was habe ich heute schon getrunken?

- ☐ Nur ungesüßtes
- ☐ Ich arbeite dran!

Wasser mit Geschmack

Für mehr Abwechslung kannst du deinem Wasser ganz einfach etwas Geschmack verleihen – zum Beispiel mit einer Scheibe Zitrone oder Orange, oder ein paar frischen Kräutern wie Minze. So wird das Trinken gleich viel angenehmer.

Probier-Idee für heute:

Ich peppe mein Wasser mit:

- ☐ Zitrone
 - ☐ Minze
 - ☐ Orange
 - ☐ Gurkenscheiben
 - ☐ Etwas anderem: _____
-

Tagesziel im Blick behalten

Bereite dir deine Tagestrinkmenge gleich morgens vor. Teile deine Flüssigkeitsaufnahme in zwei Portionen: eine bis zum Mittagessen und eine bis zum Abendessen. So behältst du den Überblick und stellst sicher, dass du genug trinkst.



STAY HYDRATED

Regelmäßige Trinkpausen einlegen

Mach es dir zur Gewohnheit, mindestens einmal pro Stunde vom Schreibtisch aufzustehen und ein Glas Wasser zu trinken. Diese kurzen Pausen fördern nicht nur deine Flüssigkeitsaufnahme, sondern auch deine Durchblutung und Konzentration.

Aktiv-Tipp:

Notiere dir die nächsten 3 Zeiten, zu denen du trinken willst:

1. _____ Uhr
 2. _____ Uhr
 3. _____ Uhr
-

Hunger durch Durst ersetzen

Manchmal ist Durst schwer von Hunger zu unterscheiden. Wenn du außerhalb deiner gewohnten Mahlzeiten Hunger verspürst, trinke zunächst ein Glas Wasser. Oft stellt sich heraus, dass dein Körper einfach nur dehydriert ist.

Selbsttest:

Nächstes Mal bei Heißhunger: Erst ein Glas Wasser – dann nochmal in dich reinfühlen!

Wie oft hat das schon geholfen?
 _____ Mal

Erinnerung: Trink-Alarm

Stelle dir einen Wecker auf deinem Smartphone, der dich regelmäßig ans Trinken erinnert. So verlierst du nie den Überblick und sorgst dafür, dass dein Körper den ganzen Tag über ausreichend mit Flüssigkeit versorgt wird.

Sofort-Aktion:

Trink-Erinnerung schon eingestellt?

- ☐ Ja, stündlich!
- ☐ Noch nicht – wird sofort gemacht!

Meine erste Erinnerung ist um:
 _____ Uhr



Dein nächster Schritt?

So bleibst du inspiriert.

Du hast diese Broschüre gelesen, reflektiert – vielleicht sogar schon erste Schritte gemacht.

Großartig! Weiter so, denn echte Gesundheit lebt von Wiederholung, von kleinen Ritualen, von stetiger Inspiration.

Damit du auch morgen, nächste Woche und in einem halben Jahr noch motiviert bist, begleiten wir dich auf deinem Weg.





Abonniere unseren Newsletter

Erhalte regelmäßig kleine Gesundheitsimpulse, Rezeptideen, Achtsamkeitsübungen und Wissen rund um die 8 Elemente direkt in dein Postfach. Natürlich kostenlos – echt, wertvoll und ohne Schnickschnack. Obendrauf profitierst du immer wieder von tollen Aktionen!



Besuche unseren Webshop

Hier findest du sorgfältig entwickelte Premium-Nahrungsergänzungsmittel, die dich in deinem Alltag begleiten – passend zu jedem der 8 Elements. Plus weiterführende Inhalte, spannende Wissensbeiträge und Inspirationen.

www.lifelight.com



Folge uns auf Social Media

Für tägliche Impulse, neue Rezeptideen, kleine Reminder für mehr Achtsamkeit im Alltag und Einblicke hinter die Kulissen – folge uns auf Instagram oder Facebook.



[lifelight.shop](https://www.instagram.com/lifelight.shop)



[Life Light](https://www.facebook.com/LifeLight)

Du gehst deinen Weg - wir gehen mit dir.

Weil Gesundheit in dir passiert.



LIFE LIGHT®

LIFE LIGHT Handels GmbH
Via Sanitas 1, AT - 5082 Grödig
Tel. +43 (0) 6246 211 22 - 0
info@lifelight.com

www.lifelight.com