



Herzlich Willkommen zu unserem Newsletter.

Unser Bestreben im Online-Sanatorium ist es, möglichst vielen Menschen ein bewusstes Leben „oberhalb der Linie“ zu führen.

Was es mit dieser Linie auf sich hat, erfährst Du in den weiteren Newslettern und auf der Website www.online-sanatorium.de

Es würde mich sehr freuen, Dich hier begleiten zu dürfen.

Dein

Michael Pelzer

Die fünf Faktoren, die 90% Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit bestimmen.

Die folgenden fünf Grundsätze sind dermaßen wichtig, dass Du sie ernsthaft in Dein Leben integrieren solltest.

Je angegriffener Deine Gesundheit ist und je älter Du bist, desto dringender ist es, sie umzusetzen.

Natürlich gilt das auch für die Jungen und Gesunden. Je früher man anfängt, auf die Gesundheit zu achten, desto länger wird man sie zum Freund haben.

1. Ernährung. Einfache Regeln.

Eine gesunde, vielseitige, möglichst frische und Pflanzenbetonte Ernährung ist kein Hexenwerk. Als ideal gilt die ursprüngliche Mittelmeer-Ernährung: Viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn-Getreideprodukte, Olivenöl, moderater Fisch-Konsum und eher wenig Milchprodukte, Wein und Fleisch.

Das ist natürlich kein Gesetz, aber eine sehr gute Richtschnur.

Zum Optimieren:

Gutes Kauen - ideal 50mal pro Bissen, nicht zu spätes Essen und vermeiden, was man nicht verträgt.

Gerne längere Nahrungspausen, zum Beispiel 16 Stunden am Tag mal nichts essen hat viele Vorteile. So wird nicht ständig Insulin ausgeschüttet, Magen und Bauchspeicheldrüse werden nicht dauerbelastet.

Zur Menge: Das perfekte Navigationssystem steht in fast jedem Badezimmer: Eine Waage. Meist auf 100g genau.

Das Gewicht sollte nicht über Größe minus 100 betragen. Bei 1,80 Meter Körpergröße also unter 80kg.

Wer mehr wiegt, der isst einfach zu viel. Krankheitsbedingte Wassereinlagerungen ausgenommen.

Definiere - möglichst in diesem Rahmen - Dein Wohlfühlgewicht und stelle Dich jeden Morgen unter gleichen Bedingungen nach dem Zähneputzen auf die Waage.

Wer sich sehr viel bewegt, wird mehr essen dürfen. Das Navi zeigt es an.

2. Bewegung. Mehr ist es nicht.

Dreimal in der Woche nass geschwitzt und dann ist schon alles gut.

Marathonlauf und Leistungssport können Spaß machen und der Erfolg, der sich früher oder später einstellt, kann sehr beflügeln.

Die Maximalbelastungen bedeuten aber auch Verschleiß.

Daher ist der Grundsatz „**Mäßig – aber regelmäßig**“ hier genau richtig.

Eine oder mehrere Sportarten sind prima. Ob Judo, Laufen, Tanzen, Schwimmen, Rudern, Radfahren, Trampolin, Gummitwist. Alleine oder in der Gruppe, mit Ball oder ohne. Die Möglichkeiten sind endlos und fast jedes Handicap lässt Bewegung zu.

Wichtigste Voraussetzung: Es sollte Spaß machen.

3. Sich keinen Schaden zufügen. Simpel aber SO wichtig!

Einer der großen Krankmacher und Killer ist Rauchen. Sich nicht zu vergiften mit Tabak, Ersatzdrogen anderen Drogen, einem Übermaß an Alkohol ist einer der Punkte, die wesentlich für die Gesundheit sind.

Diesen Punkt abzustellen, kostet einen einmaligen Aufwand und hat dauerhaft erhebliche positive Auswirkungen.

4. Vorsorge wahrnehmen. Etwas mehr als „von der Kasse“

Vorsorge wahrnehmen ist ein häufiger Lebensretter. Wenigstens die gesetzliche Vorsorge.

Darüber hinaus jährlich eine Blutuntersuchung, Leber-, Nierenwerte, Blutbild, Urin. Spätestens alle 2 Jahre Ultraschall, Beim Mann spätestens ab dem 50. Lebensjahr den PSA-Wert bestimmen lassen (Prostata-Tumormarker).

Auch wenn einiges keine Kassenleistung ist, sollte das der Standard sein. Frage dazu den Arzt Deines Vertrauens.

Auch sämtliche angebotenen Impfungen sollten wahrgenommen werden.

5. Mentale Gesundheit. Hier spielt sich sehr viel ab.

Hier liegt der größte Hebel zu einem gesunden und zufriedenen Leben.

Ist dieser Bereich abgedeckt, so entfällt Punkt 3 bereits von selbst. Mental ausgeglichene, achtsame Menschen neigen nicht zur Flucht vor dem Leben und zur Nutzung von Drogen und Giftstoffen.

Regelmäßige, auch nur kurze Meditationseinheiten unterstützen die körperliche Gesundheit sehr.

ONLINE
SANATORIUM

Sympaty GmbH, Dr. med. Michael Pelzer
Siegener Straße 23, 47533 Kleve
eingetragen Amtsgericht Kleve, HRB 05154036, UST IdNr DE355966088
Post@sympaty.de