



## Basics

- 1) Stressmanagement - das Um und Auf!
- 2) good mood - deine Gedanken
- 3) optimiere deinen Schlaf
- 4) Bewegung an der frischen Luft
- 5) regelmäßige Atemmeditation
- 6) mit Aromaölen arbeiten
- 7) Vitamin D + Vitamin K2
- 8) Zink
- 9) Vitamin C
- 10) Frischkost statt Fertignahrung
- 11) Vitamine und Mineralstoffe schonen
- 12) Milchprodukte reduzieren bzw. meiden
- 13) Zucker streichen
- 14) Alkohol meiden
- 15) Ingwer und Kurkuma
- 16) wärmende Gewürze
- 17) die wärmende Hühnersuppe
- 18) warme Füße
- 19) Entsäuerung des Pischinger Raums

## Für Fortgeschrittene:

- A) Eigenverantwortung für deine Gefühle übernehmen
- B) Chakrameditation
- C) Kälte-Hitze und Wechselduschen
- D) energetische Aufladung, positive Informationsfeldveränderung und Blockadenlösung für mehr Gesundheit, leichtere Umsetzungen



Es gibt immer wieder Wunder! Und du selbst darfst auch ein Wunder sein. Lass es zu 😊

Wenn in deinem Leben tatsächlich mal eine „Katastrophe“ eintritt, hast du noch genug Zeit dich darüber auszulassen und dich damit zu beschäftigen ODER es loszulassen 😊

Fokussiere dich auf das Schöne und kreiere keine Horrorszenarien im Vorhinein. NIEMAND weiß, wie es tatsächlich kommen wird. Das Reden über noch nicht eingetroffene Katastrophen lässt niemanden gut fühlen und stärkt somit auch nicht dein Immunsystem. Denk nur an die frisch Verliebten...die haut so gut wie nichts um – dank der Hormone, die wir kreieren.

Auch Cortisol ist ein Hormon – ein Stresshormon!

Wenn du energetische Unterstützung und Hilfe brauchst, wie man sein Mindset besser primen kann – schreib mir gerne:

[www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at) [fitnessstina@gmx.at](mailto:fitnessstina@gmx.at)

### 3) optimiere deinen Schlaf

6 Stunden Schlaf und oft sogar weniger, kombiniert mit einer schlechten Schlafqualität, sind für die Aufgaben des Körpers ein Defizit und NICHT optimal!!! Das wäre ein 4er in der Schule!

AUCH wenn du glaubst du kommst damit gut aus, braucht dein Körper und dein Geist für psychische und physische Stabilität seine Deltaphasenzyklen - seinen Tiefschlaf – mit Qualität!

Negative Konsequenzen sind vermehrte Stressanfälligkeit, vermehrter Hunger bis Heißhunger und daraus resultierendes Übergewicht und Diabetes Typ 2, schwaches Immunsystem und damit verbundene Infektanfälligkeit, psychisch instabil/gereizt, unkonzentriert depressionsanfällig, unregelmäßige Regelzyklen, verminderte Entgiftungszeit für den Körper UND das Gehirn, schlechte Regeneration für Muskeln und Nerven – das betrifft v.a. die Sportler, die ihre Ziele dadurch schwerer erreichen und halten können...

unterm Strich:

Du läufst nicht optimal und nutzt nicht dein volles, mögliches Potential! Ein ERHOLSAMER, effektiver Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen für das Immunsystem, Trainingserfolge, Fettreduktion, psych. Stabilität, ...



Es gibt diverse Möglichkeiten gesund und tatsächlich erholsam schlafen zu lernen.

Vom Grounding/Earthing, über kurze Meditationen, Mindsetübungen, Loslassübungen, Stressmanagement, Abendrituale, Änderung deines Informationsfeldes und Blockaden Lösung, ätherische Öle und Supplemente, die einen gesunden Schlaf unterstützen wie Tryptophan, Ashwaganda etc.

Infos, Kontakt und Preisliste siehe Homepage [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)

#### **4) Bewegung an der frischen Luft**

Regelmäßig! Täglich mind. 20min.

Für eine so kurze Zeitspanne gibt es für JEDES Wetter adäquate Kleidung!

Die sukzessive Gewöhnung unseres Körpers an wechselndes Klima ist unumgänglich.

Weiters ist ein Fakt, dass

Viren sich im Winter schneller vermehren, weil

- Menschen näher zusammenrücken,
- sich weniger und kürzer draußen bewegen,
- dadurch weniger Licht tanken, das nachweislich die Stimmung hebt (Serotonin - Das Glückshormon!),
- weniger frisches Gemüse und Obst essen und
- das Vitamin D durch den ineffizienten Einfallswinkel der UVB Strahlen noch nicht gebildet werden kann.

Die Viren selbst überleben sehr wohl auch Temperaturen um die 35 Grad! Die steigenden Temperaturen der warmen Jahreszeiten haben nichts mit ihrer „Ausrottung“ zu tun.

Das aller, aller stabilste Immunsystem hatte ICH immer in den Wintersaisons, in denen ich 5x wöchentlich stundenlang im Freien für Marathons trainiert habe. 😊



## 5) regelmäßige Atemmeditation

Du versorgst deinen Körper mit effizientem, bewusstem Atmen mit lebenswichtigem Sauerstoff, bis in alle Zellen. Es muss unterschieden werden zwischen Luft bekommen und leben und optimaler Versorgung aller Körperzellen, völlige Ausnutzung des GESAMTEN Lungenpotentials, CHI auftanken über die Atmung, Reinigungsprozesse unterstützen, Organmassagen durch Atmung, bessere Haltung durch bewusstes Atmen, Stressmanagement durch Atmung und dadurch Beeinflussung vieler Hormone, die uns dienen!

Der Großteil der Leute beherrscht keine Atmung, die einen Benefit darstellt für ALLE Körperbereiche!

Durch eine regelmäßige 1 bis 3-minütige bewusste Atemroutine kannst du deinen Cortisolspiegel (Stresshormon) massiv senken! Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel beeinflusst deinen Körper und dein Mindset negativ!

Tipps dafür gibts bei mir - Kontakt und Preisliste findest du auf meiner Homepage [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)



## 6) Mit Aromaölen arbeiten

Thymian ist u.a. ein hochpotentes Aromaöl, das Bakterien und Viren sehr gut die Stirn bieten kann. Auch andere wie Nelke, Rosmarin, Teebaumöl, Wachholder, Zimt, Nelke – vor allem in Kombination – helfen sehr dein Immunsystem auf Trab zu bringen bzw. deinen Körper zu unterstützen sich zu schützen.

Wir verwenden es auf der Intensivstation auch immer wieder, um die Bakteriendichte zu reduzieren (besonders nach den Besuchszeiten). 2 Tropfen mit einem Träger Öl in den Handflächen verrieben und auf die Fußsohlen eingerieben, hilft prophylaktisch und in der Akutphase oft sehr gut. Das "Thieves Öl" von der Firma Young Living kann man z.B. 2 bis 3x täglich direkt auf die Zunge geben (1 Tropfen). Hier ist Qualität entscheidend! Ich verwende Öle der Firma Young Living und Primavera. Ich selbst schwöre darauf bei jedem kleinsten Halskratzen oder Schwächegefühl damit sofort alles abzufangen. Dieses Öl ist allerdings sehr scharf! Pur nichts für Kinder unter 10 Jahren. Bei ihnen empfiehlt sich eine Fußmassage mit einem Trägeröl, Inhalation und Raumbeduftung.

**Achtung: Viel hilft nicht immer viel!**



## 7) Vitamin D + Vitamin K2

in einer effizienten Dosierung und mit den Co-Faktoren Vitamin K2 und Magnesium! Ebenfalls für mich und meine Familie nicht mehr wegzudenken für ein gut arbeitendes Immunsystem und um den Körper optimal zu versorgen, damit er unser aller Erwartungshaltungen erfüllen kann. Ein für das Immunsystem effizienter Vollblutspiegel beginnt ab 80ng/ml! Lass deinen Spiegel beim jährlichen Gesundheitscheck mittesten! Ein kleiner Infotipp: Wenn du ohne Sonnenschutz im Sommer um die Mittagszeit im Bikini ca. 15 Minuten draußen bist, kann der Körper ca. 10.000 IE Vitamin D über die Haut selbst herstellen... das sagt schon sehr viel über tägliche, mögliche Dosierungen im Winter aus 😊 Nähere Infos dazu auf meinem [Vitamin D BLOG](#) auf meiner Homepage und natürlich bei mir persönlich im Beratungsgespräch.



## 8) Zink

Zink hat sehr viele Aufgaben im Körper und beeinflusst sehr viele Systeme, jedoch ist es D E R unterschätzte Immunsystem Booster! Im Winter nehme ich jeden Tag 25-30mg, im Sommer alle 2 Tage. Zink ist dafür bekannt die Wundheilung zu beschleunigen Für eine optimale Wundheilung ist Zink unerlässlich! 😊 Auf meiner Homepage findest du im Untermenü Button „Nahrungsergänzungsmittel“ mögliche Supplemente.



## 9) Vitamin C

Wenn die Menschen in deiner Umgebung mit Erkältungssymptomen beginnen etc. nimm rechtzeitig Vitamin C hochdosiert ein. Unser Darm kann nicht mehr als 200mg effizient auf einmal effektiv aufnehmen. Je höher die Vitamin C Aufnahme, desto geringer ist der Prozentsatz der tatsächlichen Aufnahme. Das heißt: Depotpräparate verwenden und/oder alle 2 bis 3 Stunden 500mg Vitamin C einnehmen. Diese Empfehlung teilen auch sämtliche Ärzte, die sich mit der orthomolekularen Medizin beschäftigen...alles andere wird über die Nieren wieder ausgeschieden und ist teurer Urin.



Wenn ICH mich besonders schützen will, nehme ich alle 2 bis 3 Stunden 500mg Vitamin C ein. Somit komme ich an einem Tag schon auf 4g (!) Vitamin C gesamt.

Die DGE (Deutsche Gesellschaft der Ernährung) hat ihre tägliche Dosis auf 100mg angesetzt.

Ich möchte gerne dazu aufklären, dass diese Einigung darauf basierte Skorbut zu vermeiden. Diese Vorgabe ist Jahrzehnte alt und hatte nicht als Ziel den Körper optimal zu versorgen bezüglich oxidativen Stress, Organversorgung, optimale Funktionen, verbesserte Eisenverwertung, Immunsystem unterstützen, Freie Radikale abzufangen, äußere schädliche Einflüsse in Schach zu halten etc.

Dasselbe gilt auch für einige andere Vorgaben der DGE!

Daher solltest du immer hinterfragen was, wofür, für wen, wieviel, warum, ...

## 10) Frischkost statt Fertigkost

Fertigkost enthält meist:

- ▼ raffinierten Zucker
- ▼ modifizierte Stärke
- ▼ Künstliche Geschmacksstoffe
- ▼ Glutamat
- ▼ Chemie (E-Nummer)
- ▼ Zuviel Natrium in seiner schlechtesten Form (ohne Mineralstoffe)
- ▼ qualitativ schlechte Fette (z.B. Omega 6 reiches Sonnenblumenöl)
- ▼ keine Lebensenergie/Chi mehr
- ▼ Vitamine sind ebenfalls oft tot (Vitamin C überlebt Temperaturen über 60 Grad nicht)
- ▼ kein CHI (keine Lebensenergie – siehe TCM)



Frage dich:

Wieso halten Fertiggerichte oft so lange?

Hat die Natur das so vorgesehen?

Nährt das tatsächlich qualitativ meine Zellen und unterstützt es meinen Körper, um seine Arbeit optimal zu verrichten?

## 11) Vitamine und Mineralstoffe schonen

Vitamine und Mineralstoffe in natürlicher Form machen den Unterschied!

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt steht und fällt mit folgenden Punkten:

- ▼ Ausgelaugte Böden
- ▼ Unreife Ernte
- ▼ Langer Transport
- ▼ Licht und Sauerstoff (zerstören oft bis zu 70% des Vitamingehalts!)
- ▼ Lagerung
- ▼ Langes Warmhalten
- ▼ Totkochen. Dünsten und dämpfen sind die schonendsten Methoden. Vitamin C wird bei über 60 Grad abgetötet.
- ▼ Beim dünsten- und dämpfen lösen sich die meisten Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium...daher: Gemüse in so wenig Wasser wie möglich dünsten, nicht ewig darin schwimmen lassen und nicht wegschütten, sondern mitverwenden!

Ich und meine Mutter trinken diesen Sud oft einfach so 😊



## 12) Milchprodukte reduzieren bzw. meiden

Vor allem die langhaltbare, gepanschte, industriell auf vielen verschiedenen Wegen bearbeitete Milchprodukte!!!!

Jeder reagiert etwas unterschiedlich auf Milchprodukte. Wer sensibel auf seinen

Körper achtet und ein bisschen in ihn hineinhört, wird wissen ob er Milchprodukte prinzipiell gut verträgt oder seinen Körper damit eher belastet. Was auf jeden Fall für alle gilt. Keine ultrahoherhitzten „länger frisch“ Produkte kaufen. Nicht nur, dass die Milchprodukte artfremd sind, sie bestehen auch schon alle aus der Summe der Milch 1000er Kühe, die meist auch nicht adäquat ernährt werden (Getreidegefüttert gegen Weidehaltung – der Unterschied ist eklatant im Nährstoffprofil v.a. bei den Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren!) und die Immunglobuline sind ein Sammelsurium und belasten unseren Organismus. Defizite erscheinen nicht nach ein paar Tagen oder Wochen, sondern nach Jahren. Entgegengesetzt der Meinung mancher Unwissender, die behaupten, „dass manche Beschwerden gestern noch nicht da waren.“ „Leaky gut“, der undurchlässige Darm z.B. entsteht durch mehrere Faktoren über Jahre u.a. auch durch nicht verträgliche Kuhmilchprodukte, die „Tight junctions“, Verbindungen im Darm, aufbrechen und Fremdeiweißstoffe durchlassen, die zu Allergien führen können.



Weiters kühlen Milchprodukte laut TCM ab (Traditionell chinesische Medizin), egal ob erwärmt oder nicht. Menschen mit einer schwächeren Konstitution und diejenigen, die bei vermehrtem Konsum von abkühlenden Südfrüchten und Milchprodukten mit Husten, Schnupfen und vermehrter Schleimproduktion reagieren, sollten diese sehr reduzieren – besser ganz vermeiden.

Unsere Kinder bekommen bei sich anbahnender Verkühlung keine Milchprodukte und nur mit nicht blutzuckertriggernden raffinierten Zucker gesüßte Produkte.

Also mit Erythrit oder Xylit (Birkenzucker) oder Sucralose (=Flavordrops, Flavorpulver)

Mehr zum Thema „Leaky gut“ gibt es auf meinem BLOG auf meiner Homepage [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)

### 13) Zucker streichen

Es gibt mittlerweile so viele Alternativen zum Enzymräuber Zucker. Diese raffinierte Süßungsart raubt Enzyme, die unser Immunsystem brauchen würde und die der Körper auch zum Teil wieder aus den Knochen substituieren muss. Osteoporose Prophylaxe geschieht daher z.B. auch durch Vermeidung von Übersäuerungen (z.B. durch raffinierten Haushaltszucker, Agavendicksirup, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Honig und Co.), da der Körper fehlende Stoffe aus dem Knochen löst (der Knochen wird porös) um die fehlenden Mineralstoffe dort aufzufüllen wo sie gebraucht werden. Das ist keine neue Raketenwissenschaft! Arbeite besser mit Erythrit, Xylit, Sucralose in Flavorpulver und Flavordrops in Maßen und versuche im Allgemeinen eine bestehende „Zuckersucht“ zu behandeln. Zucker wirkt auf das Gehirn wie eine Droge. Das stammt nicht von mir, sondern ist wissenschaftlich erwiesen. Er wirkt über die Erregung und Innervation bestimmter Gehirnareale, die dem „Drogensuchtzentrum“ entsprechen. Zuckerentwöhnung ohne Verzicht auf Süßes und Step by Step Umstellung zu einem normalen, gesunden, langfristig durchführbaren Ernährungsstil ist eines meiner Spezialgebiete – mehr Infos dazu auf meiner Homepage [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)



## 14) Alkohol meiden

Alkohol ist ein Zellgift, das immer wieder verharmlost wird. Nicht umsonst reagiert dein Gehirn mit "Vergiftungserscheinungen" wie Unkonzentriertheit, Verwaschener Sprache, Übelkeit, ...

weitere ist er auch ein Mineral- und

Vitaminräuber...siehe Kopfweg am nächsten Tag, Magnesiummangel, erhöhter Gehirndruck, etc.

Das Immunsystem wird durch Alkohol geschwächt und von der vermehrten Leberarbeit brauchen wir hier wohl gar nicht zu reden...

Bei jedem Alkoholkonsum ist es prinzipiell ratsam vermehrt Magnesium, Chlorella in höheren Dosen, um die Gifte zu binden und um auszuleiten und Vitamin C zu sich zu nehmen...

und ich rede hier nicht von der offiziellen täglich empfohlenen Mikrodosierung der DGE 😊



## 15) Ingwer und Kurkuma

Die Ingwerwurzel wärmt unseren Organismus.

Du kannst sie frisch in so ziemlich allen pikanten Gerichten reinreiben oder 2 bis 3 Scheibchen mit heißem Wasser übergießen und als Tee trinken (Ziehzeit: je länger desto besser...am intensivsten wird er, wenn du ihn in einem Topf für 10min. ganz leicht köcheln lässt.)

Auch als Pulver wird sie angeboten – aber hey...frisch ist frisch 😊



Kurkuma stärkt ebenfalls deine Widerstandskräfte und wirkt antiinflammatorisch, also gegen Entzündungen, und wird auch als Pulver angeboten, dass ich mir in fast jeden meiner Kaffees gebe (ca. 1 Msp.). Wenn ich irgendwo eine frische Wurzel ergattere (in manchen Asia Shops und in gut geführten, meist teureren Supermärkten, ...), bevorzuge ich natürlich diese!

Stichwort: Goldene Milch

Beide Wurzeln kannst du etwas schälen

(Achtung: Kurkuma färbt irrsinnig! Lass die Schale oben und wasche sie nur oder zieh dir fürs Schälen 1x Handschuhe an und verwende eine abwaschbare Unterlage oder eine Küchenrolle!) und beides mit wenig Milch in einen kleinen Smoothie Mixer und zu Brei mixen.

(ich nehme dafür eine Pflanzenmilch z.B. ungesüßte Mandelmilch)  
Dann wärme diese Paste mit 200-250ml Pflanzenmilch ca. 2 bis 3 Minuten in einem Topf, damit die Stoffe ihre optimale Wirkung entfalten. Verwende auch etwas Zimtpulver, das wärmt ebenfalls und rundet den Geschmack noch einmal ab. Nach Wunsch mit einer Süßungsart süßen.

(Achtung: verwende keinen raffinierten Zucker, da wären wir dann wieder bei Punkt 13!). Wenn du Hilfe brauchst für die verschiedensten süßen Ausweichoptionen, kontaktiere mich gerne: [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)

## 16) wärmende Gewürze

Verwende so oft wie möglich wärmende Gewürze, wenn du dazu neigst zu frieren. Besonders Frauen neigen zu kalten Füßen und Händen. Bei den erhitzenden Gewürzen kann man es natürlich auch übertreiben und dann reguliert unser Körper auch selbst wieder herunter. Das ist NICHT das Ziel!

Wenn deine Haut auf scharfe Sachen empfindlich reagiert (Rötungen, raue Haut mit geröteten Flecken) dann verwende Zimt, Pfeffer und Co. eher selten und mit Bedacht.

Eine kurze Auflistung der bekanntesten wärmenden Gewürze: Pfeffer, Chili, Zimt, Nelken, Wachholderbeeren, Anis, Curry, Knoblauch, Zwiebel, Kümmel, Koriander, Ingwer

## 17) die wärmende Hühnersuppe

...wärmende klare Suppen wurden früher am immer warmen Holzofen stehen gelassen.

Dadurch wurden sämtliche Nährstoffe – besser: Mineralien - aus den Zutaten

gezogen Diese Suppe ist nach wie vor eines der besten Hausmitteln, um sich innerlich

aufzuwärmen, mit Mineralstoffen zu versorgen und um sich nach zehrenden Krankheiten oder Geburten wieder auf Vordermann zu bringen. Wer es richtig anstellt lässt die Suppe mehrere Stunden dahinköcheln und fügt auch 1-2 EL Essig hinzu damit sich das Kollagen aus den Knochen löst. Dieser Wirkstoff kann auch öfter getrunken, zu der Herstellung einer gesunden Darmflora beitragen und hilft bei der Genesung des „Leaky gut“ Syndroms – dem durchlässigen Darm.



Im Winter trinke ich sehr oft als erste Mahlzeit einfach eine warme Hühner- oder Rinderbrühe, die ich alle 1 bis 2 Wochen selbst in meinem Slow Cooker oder großen Kochtopf fabriziere.

Ein Rezept, das sämtliche Gewürze, Wurzel- und Gemüsearten beinhaltet, findest du in meinem Buch

„9 Stufen zu deinem Wohlfühlkörper“ von Tina Fried.

### 18) warme Füße

Ich kann gar nicht oft genug betonen wie wichtig warme Füße sind!

Der Blasenmeridian hat seinen Endpunkt an den kleinen Zehen außen und diese sind sehr sensibel! Wer kennt nicht das Gefühl am Morgen mit den nackten Füßen auf

kaltem Boden zu stehen und sofort meldet sich die Blase.

Dieser Reflex wirkt sehr gut über die Rezeptoren der Fußsohlen und der Meridiane. Daher achte gerade in den kalten Monaten auf warme Socken, eventuell wärmende Cremes mit Thymian, Rosmarin Mischungen und regelmäßige warme Getränke und Mahlzeiten.

Übrigens haben die Menschen, die öfters an einer Reizblase oder chronischen Harnwegsinfekten leiden, ein Ungleichgewicht der Meridiane und sind energetisch oft sprichwörtlich „leergesaugt“.

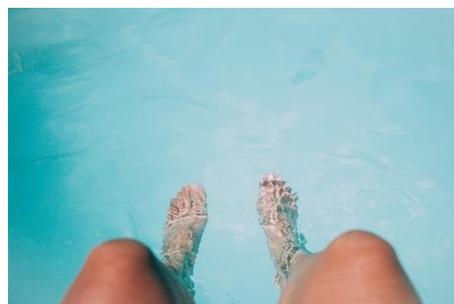
Mit chinesischen Kräutern und der richtigen Ernährung kann das jeder auch wieder loswerden ohne ständig Antibiotika nehmen zu müssen.

Egal wie alt man ist! Schwache Nieren und Blasen hängen nicht automatisch mit dem Alter zusammen! Das ist ein alter negativer

Glaubenssatz! Ich hatte diese Thematik nach 3 Jahren Stillzeit meines Sohnes. Mein damaliger Hausarzt wollte mir beim 2.Mal

Reizblasensymptomatik Antibiotika verschreiben. Da spielte ich nicht mehr mit und ging den Weg der Ursachenbehandlung.

Die Schulmedizin arbeitet leider meist mit der Symptombehandlung...



### 19) Entsäuerung des Pischinger Raums

Nicht die Zelle ist der Ausgangspunkt von Krankheit, sondern der Extrazellularraum, die Extrazelluläre Matrix (das interstitielle Bindegewebe, auch der Pischinger Raum genannt), in dem sich alle Wechselwirkungen im menschlichen Organismus abspielen. Regelmäßige, d.h. **2x / Jahr mindestens**, gezielte Nährstoffversorgung und Entsäuerungsunterstützung ist angezeigt! Dadurch kommen auch sämtliche andere Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente aus den zugeführten Lebensmitteln wieder dort an, wo sie gebraucht werden!

Es gilt die Leber, Galle, Nieren zu stärken und die Darmflora zu schützen und auch aufzubauen! Die Gesundheit liegt im Darm!  
Eine intakte Darmbarriere (Stichwort „tight junctions“) ist ein wichtiger Baustein in der Allergienprophylaxe und -behandlung.  
Übersäuerungen entstehen durch viele Ursachen und werden im Normalfall vom Körper selbst ausgeglichen (Kalzium, Magnesium, Kalium, ...)  
...wären da nicht die vielen Defizite, die entstehen durch:

- ⊗ Ernährungsdefizite
  - ⊗ Bewegungsmangel
  - ⊗ Medikamenteneinnahme
  - ⊗ Drogenmissbrauch
  - ⊗ geistige Überlastung
  - ⊗ Körperliche Überlastung
  - ⊗ Mikronährstoffmangel
- etc.

*Das sind u.a. auch einige der Gründe, für Osteoporose...  
unser Körper bedient sich bei einem Mineralstoffdefizit aus dem größten Mineralstoffpool: den Knochen und Zähnen.*

Übersäuerungen blockieren im Bindegewebe den Stoffwechselfaustausch. Schadstoffe ausschleusen bedarf vieler Mikronährstoffe, die nicht alle immer vollzählig sind wie notwendig wäre, und schon gar nicht in ausreichender Menge in den Nahrungsmitteln enthalten sind!

Regelmäßige Mikronährstoffzufuhr im optimalen Verhältnis und so natürlich wie möglich mit Bestandteilen wie Bioflavonoiden, Polyphenolen etc. helfen deshalb den Körper in unserer heutigen Zeit bei dieser Entgiftungs-/„Ausschleusungsarbeit“ und gleichen Defizite aus.  
Ein Mangel an Antioxidantien kann zu einer Lipidoxidation führen, die vorzeitiges Altern bewirkt.  
(Stichwort Haut, „Altersflecken“, und allgemeine andere Symptome)

2x jährliche Optimierungskuren (Verwechsle sie nicht mit Entgiftungen /Ausleitungen!) mit hoch-antioxidativen Wirkstoffen, Bioflavonoiden, Polyphenolen, Mikronährstoffen, Mineralien, Ballaststoffen, etc.  
werden in der Präventivmedizin dringend empfohlen.

Die 26 Tage Optimierung, die ich verwende und empfehle, hilft mit bei der optimalen Versorgung der Zellen – besser noch des „Pischinger Raumes“, hilft meinen Verdauungs- und Entgiftungsorganen ihre Arbeit zu machen und schützt und baut meine Darmflora immer wieder neu auf, um für meinen Alltag fit zu sein und lange all meine Vorhaben gesund umsetzen zu können.  
[Info, Betreuung für eine 26 Tage Kur für die Nährstoffoptimierung \(auch für Kinder geeignet!\) und Step by Step Konzepte dazu findet ihr auf meiner Homepage „Preisliste“, \[Nahrungsergänzungsmittel\]\(#\) und wenn ihr mich direkt kontaktiert „\[Kontakt\]\(#\)“\)](#)

#### **BENEFITS / VORTEILE:**

- ☞ mehr Energie – weniger „Tiefs“ bzw. gar kein Nachmittagstief
  - ☞ Bessere Stimmung
  - ☞ Unterstützung der Verdauungsorgane
  - ☞ Unterstützung der Organe in ihrer Arbeit (Enzym- und Hormonproduktion)
  - ☞ Besserung des Bindegewebes (Stichwort: Cellulite)
  - ☞ Stärkung des Immunsystems
  - ☞ Prophylaxe/Vorbeugung von Darmerkrankungen durch fehlende Ballaststoffe und Mikronährstoffe
  - ☞ Gesunde Darmbarriere aufbauen („tight junctions“ – Stichwort: Allergien)
  - ☞ qualitativ besserer Schlaf (unter Berücksichtigung anderer beeinflussender Faktoren)
- ...um nur ein paar zu nennen...*

## **Für Fortgeschrittene:**

### **A) Eigenverantwortung für deine Gefühle übernehmen**

und auf Situationen achten, die doch immer wieder stressen und sich bemerkbar machen. Langfristig sind körperliche Kompensationsmechanismen die Folge durch "runterschlucken",

"etwas liegt mit im Magen",

"das stößt mit immer wieder auf",

"da geht mir die Galle über",

wie Magengeschwüre, Halsprobleme, „Leaky gut“ durch

Hauptverursacher Stress, Schlafprobleme, Verdauungsprobleme

(Verstopfung, Durchfall, Blähungen), Hautprobleme (die Psyche

meldet sich oft über die Haut) bis hin zur Zellentartung (Tumore)

durch negatives, destruktives Gedankengut über Jahre.



#### ***Fühle in dich hinein:***

*Welche Gefühle unterstützen deinen Körper und dein Immunsystem positiv?*

*Welche Gefühle schaden?*

Die Epigenetik beweist: Wir haben viel mehr selbst in der Hand wie wir unsere Zellen ein- und ausschalten, als alle je vermuteten. Besonders durch unsere Gewohnheiten und unser tägliches Verhalten und unsere Reaktionen auf diverse Situationen. Daran dürfen wir arbeiten bis wir alt und grau sind, wenn wir Eigenverantwortung für unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen und die Behandlung unseres Körpers übernehmen.

#### ***Epigenetik:***

*Umwelteinflüsse steuern die Aktivität der Gene. Kleine chemische Veränderungen an den Genen sorgen dafür, dass diese an- oder abgeschaltet werden. Das beginnt bereits im Mutterleib: Was die Mutter isst oder trinkt, beeinflusst Stoffwechsel-Gene des Kindes und damit dessen spätere Gesundheit. Einschneidende Erlebnisse wie Traumata verändern das Zusammenspiel der Gene ebenfalls, und diese Veränderung kann sogar auf die folgenden Generationen übertragen werden. Auch bestimmte Krebskrankheiten gehen auf solche epigenetischen Veränderungen zurück. Diese Erkenntnis bringt zugleich neue Behandlungsansätze. Die Gene sind also nicht alles!*

## B) Chakra Meditation

Deine 7 Hauptchakren kannst du durch Meditation wieder in Einklang bringen.



Selbstständig, wenn du damit Erfahrung hast  
oder

auf geführte Art (Mp3 und CDs etc. gibt es  
genügend dazu – ausführen musst du sie allerdings schon auch 😊)  
oder  
durch positive Veränderungen im Informationsfeld.

Energetische Sitzungen erhältst du bei mir.

Mehr Infos zu diesem Thema, Kontakt und Preisliste findest du  
auf meiner Homepage [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)

## C) Kälte/Hitze und Wechselduschen

Duschen mit wechselnden, sehr kalten  
und warmen Wasser,  
aufsteigend für mehrere Minuten  
und

kurzes Baden im kalten Fluss oder kalten See  
(Stichwörter: „Eisbaden“, „Wim Hoff“)

(1min bis ein paar Minuten, je nach Konstitution und Gewöhnung)  
und

die hochgepriesene Sauna, die künstliches Fieber erzeugt  
und so das Immunsystem gut unterstützen kann, wenn man  
Saunagänge gewöhnt ist. Langsames herantasten empfiehlt sich hier  
und die Regelmäßigkeit sollte ebenfalls gegeben sein,  
um einen Nutzen daraus zu ziehen.

(Temperaturen ab 56 Grad töten sogar das Coronavirus ab –  
in wie weit, dass in einer Sauna umsetzbar ist, sei aber dahingestellt,  
denn das Blut lässt sich kaum auf 56 Grad erhitzen 😊)



Diese Mechanismen bedienen die „Hormesis“.

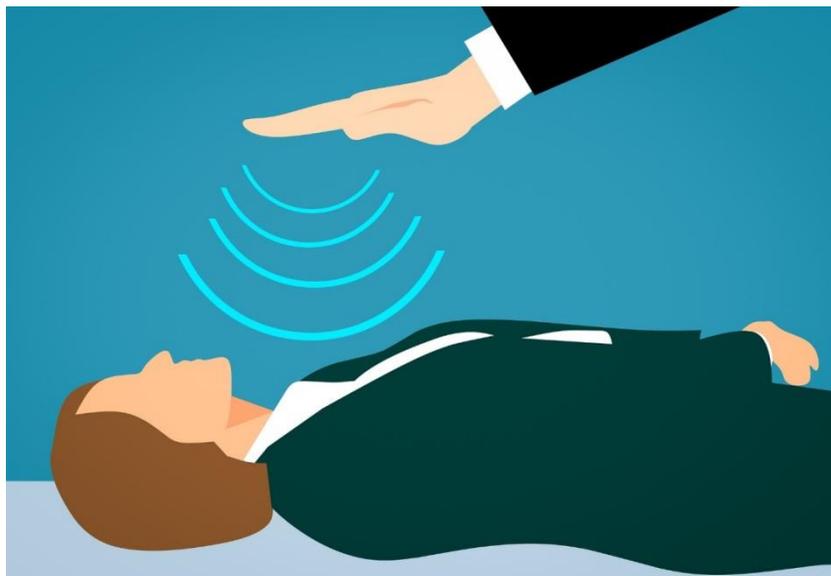
Es stärkt dein Immunsystem mit konsequenter Umsetzung genauso  
wie die Sauna, die jedoch auch gewöhnungsbedürftig ist  
und effektiven Nutzen bringt, wenn man dies öfter betreibt.

Für Menschen, die die Sauna nicht gewöhnt sind, empfiehlt sich eher  
die Biosauna, das Dampfbad und Co..., aber das hat dann mit den  
wechselnden thermogenetischen Effekten nichts mehr zu tun. 😊

*Hormesis:*

*Gifte, Stress, Strahlung, aber auch Sport oder tagelange Fastenkuren können dem menschlichen Körper erheblichen Schaden zufügen. Richtig dosiert können die gleichen Stressoren aber auch die Gesundheit fördern, indem sie die Widerstandskraft stärken.*

**D) energetische Aufladung, positive Informationsfeldveränderung und Blockadenlösung, für stabilere Gesundheit, leichtere Umsetzungen uvm.**



Bei Erstbehandlungen für neugierige und offene Menschen, beträgt mein Honorar minus 50% bei der ersten Sitzung.

Kontakt und Preisliste findest du auf meiner HP [www.fitnessstina.at](http://www.fitnessstina.at)

