



TOP-TIPPS ZUR STÄRKUNG IN SCHWIERIGEN ZEITEN

SALUTOGENESEKOMPETENZ



#Coaching, #Lebensberatung, #Gesundheit, #Gesundheitskompetenz, #Ernährung, #Bildung, #Resilienz, #Krisenkompetenz, #Vorsorge, #Salutogenese, #Top-Tipps, #Immunsystem stärken, #Geist-Seele-Körper.

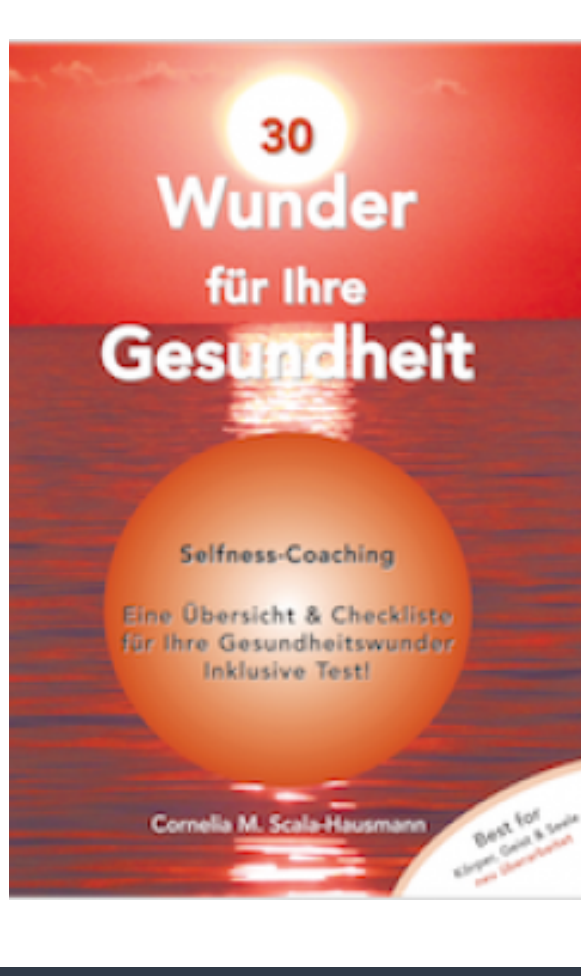
Gesund älter zu werden ist die Voraussetzung für ein erfülltes Leben.
Wie unser Körper funktioniert, faszinierte mich schon in früher Kindheit und wäre da nicht ein einschneidendes Erlebnis in einer Pathologie gewesen, hätte ich vielleicht doch Medizin studiert. Doch war für mich immer der ganzheitliche Ansatz maßgeblich und so forschte ich in Ayurveda, TCM, TEM, Homöopathie, Spagyrik, Aromatherapie, vielen alternativen Heilmethoden aus alter und neuer Zeit sowie ihre seelischen und geistigen Aspekte. Die Essenz daraus ist im 2. Modul des **Lehrgangs für Zukunftskompetenz** zu finden – die **Salutogenesekompetenz**. Doch entstehen immer neue Herausforderungen, so nun unsere jüngste Weltkrise. Ich selbst bin ein neugierig forschender Mensch und probiere einfach alles aus. Nur, was ich selbst positiv erfahren habe, empfehle ich weiter. Dabei liegt mein Fokus immer auf den neuesten Forschungen kombiniert mit altem Erfahrungswissen. Und einfach weil es mir Freude macht, Wissen und Erfahrung weiterzugeben, möchte ich hier meine aktuellsten Erkenntnisse weitergeben:

Wenn in meiner Familie ein gesundheitliches Problem auftaucht, gehen wir so vor:
- falls nötig, ärztliche Abklärung / Bildgebung
- genaue psychosomatische Anamnese
- homöopathische Entsprechung
- Heilpflanzen-Entsprechung
- ganzheitliche Zusammenhänge, Heilmittelfindung und Therapie
- Stärkung des Immunsystems

- Wie wir unser Immunsystem stärken:**
- **Geistige Hygiene im Denken**
 - **Seelische Hygiene, Gefühlsklärung**
 - **Körperliche Hygiene im Tun – Ernähren und Entgiften:**
 - **Atmen** - ist der wichtigste Lebens- und Reinigungsprozess –
> hier geht es zu einer speziellen [SUFU-Atem-Meditation](#)
 - **Trinken** - nur reines Wasser kann unserem Körper erfrischen und verjüngen –
> Dazu gibt es gute, günstige und einfache Filterkannen, ich selbst verwende [>>diese](#).
 - **Bewegen** - ist essenziell für unseren Stoffwechsel
> Ausdauer- und Kraftübungen, z.B. Shaolin QiGong
> Ich biete auch [Wandertouren](#) an!
 - **Entgiften** - das wichtigste Thema derzeit - ich verwende sehr gerne hochwertige Heilerde, [Zeolyth](#) oder [Zunderschwamm](#), der auch gleich die wichtigen Beta-Glukane hat.
- Seit Kurzem habe ich ein Produkt einer Wissenschaftlerin entdeckt, die selbst im Bereich Graphenoxid, Nanopods und technologischer Medizin gearbeitet hat und zu deren Ausleitung >> ein [spezielles Produkt](#) entwickelt hat.
- **Elektronenversorgung** der Zellkerne – Helmuth Matzner hat hier Wertvolles geleistet und erforscht, dass jede Krankheit auf Elektronenmangel zurückzuführen ist. Diese werden durch verschiedenste Antioxidantien, ersetzt - doch keines ist so stark, wie ätherische Öle! Sie verfügen über Unmengen an Elektronen, die sofort verfügbar sind! Ich setze hier auf hochwertigste Öle aus österreichischer Erzeugung!
> Für weitere Info [einfach per mail melden](#). Oder auch bei [Großfirmen](#) bestellen.
 - **Essentielle Aminosäuren (MAP) – die Bausteine allen Lebens – sowie Chlorophyll und Farbstoffe** – unser Blut ist beinahe ident mit Chlorophyll und es ist ein wichtiger Baustein in unserer Ernährung. Gepaart mit blauen und violetten Farbstoffen aus Früchten und Gemüsen, Ballaststoffen und den nötigen Vitaminen erhalten wir so den besten Brennstoff für unseren Stoffwechsel. >> [geprüfter Qualitätstipp](#)
(Empfehlenswert: Die 10-Tages-Transformation)
 - **Omega 3, Vitamin D und K2.**
- Auch hier habe ich nach einigen Try & Errors eine >> [Superqualität](#) gefunden ;-)

SPEZIELL zur Stärkung

- **ORTHOMolekularmedizin** aus Österreich schätze ich am meisten und nütze sie oft zur Supplementierung je nach Situation und Anforderung. Wertvolle Klosteressenzen, Tannenwipfelsirup mit dem wichtigen Suramin gegen Spikes oder therapeutische Mittel als Ergänzung:
>> [Orthotherapia.net](#) > Gebe gerne meinen Vorteilscode weiter: HJIBJJ (**dann bekommst auch du die minus 5%!)**



[>> Mehr Infos](#)

Das Buch für jeden Urlaub.
Das Buch für ein sinnvolles Geschenk.
Das Buch für jeden, dem seine Gesundheit wichtig ist!
Wenn du einfache Dinge suchst, die dein Leben gesunden lassen, wenn du deinem Leben einen „Restart“ geben möchtest oder wenn du einfach eine sinnvolle und unterhaltsame Lektüre für deinen Urlaub willst: Dieses Buch ist gut im Reise- und Arbeitsgepäck!

[>> Weiterlesen](#)

Salutogenesekompetenz steht für Eigenverantwortung im Bereich Gesundheit. Das bedeutet, über die eigenen Körperfunktionen Bescheid zu wissen, mit Ärzten und Therapeuten transparent zu kooperieren, sich über die eigene aktuelle Gesundheitssituation zu informieren und mehrere Meinungen einzuholen. Wenn Sie mehr über die Entstehung der Medizin und ihrer Anwendung wissen wollen, empfehle ich [Modul 2 im Fernlehrgang für Zukunftskompetenz](#) oder ein individuelles [Coaching nach Vereinbarung](#).