

„Aller guten Dinge sind drei – Entspannung – Ernährung – Bewegung“

Entspannung ist vielleicht die letzte wirklich große Gesundheitsreserve, die moderne Menschen noch haben. Wir könnten über wirksame Meditations-Techniken lernen, unseren Stress abzubauen, über stimmige Mittagsruhe und "Tiefenentspannungen" den Nachmittag zurückgewinnen und den Abend wieder zum Feierabend machen, könnten vor allem über besseren Schlaf unser Energie-Potential auf ein ungleich besseres Niveau bringen.

Auch im Bereich Ernährung gibt es noch neben den drei Säulen gesunder Ernährung wie Ausgewogenheit der Bestandteile, Vollwertigkeit und thermische Individualisierung einige sinnvolle Tricks, etwa die Stimmung essend zu heben, das Gewicht zu regulieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Bewegung bietet neben der Basis eines Herz-Kreislauf-Trainings im Sauerstoff-Gleichgewicht, sinnvolle Kräftigung und Dehnung und solche Schmankerl wie Bewusstseinsgymnastik zur Verbesserung von Koordination und sogar Intelligenz.

Alle drei Aspekte zusammen bringen als Ganzes weit mehr als die Summe der Teile.