

LEBENSFREUDE
GLÜCK
WOHLBEFINDEN

GANZHEITLICHES
COACHING
FÜR KÖRPER,
GEIST & SEELE

Brigitte
Meinl

Inhalt

VORWORT	2
33 GUTE GRÜNDE	3 / 4
STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF UNSEREN KÖRPER	5 / 6
JETZT BITTE NICHT AN DEN ROTEN ELEFANTEN DENKEN	7
LEBST DU HEUTE SCHON DEINEN TRAUM?	8
ADLER IMMUNKUR	9
STILLE ENTZÜNDUNGEN ALS URSACHE VIELER ZIVILISATIONSKRANKHEITEN	12 / 13
JEDE KRANKHEIT BEGINNT IM DARM	15
WAS IST PROPIONSÄURE?	16
KRANKHEITEN ALS URSACHE VON NÄHRSTOFFMÄNGELN	17
KUNDENSTIMMEN	18



Brigitte Meinl

LEBENSFREUDE
GLÜCK
WOHLBEFINDEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass du dich für Glück, Wohlbefinden und Lebensfreude in deinem Leben entschieden hast.

Als Coach und vierfache Mama ist es für mich nach vielen privaten Herausforderungen eine Herzensangelegenheit, dir mit Rat und Tat auf deinem Weg dazu zur Seite zu stehen. Nach eigener schwerer Krankheit begann für mich vor einigen Jahren der Weg mich mit meiner Gesundheit und den Ursachen von Krankheiten auseinanderzusetzen. Seit dieser Zeit haben viele Ausbildungen mein Leben bereichert.

Indem ich Körper, Geist und Seele durch den kombinierten Einsatz verschiedenster Methoden stärke, erzielen meine Klienten bereits in kurzer Zeit wertvolle Resultate.

Lass dich von meinen bisherigen Kunden inspirieren, auch für dich ein selbstbestimmtes Leben voller Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden zu führen. Der erste Schritt ist sich erst einmal bewusst dafür zu entscheiden. Glaub daran, dass es geht! Leichter und schneller als du es dir jetzt vorstellen kannst.

Auf meiner Homepage findest du immer wieder kostenlose Online-Seminare zu verschiedenen Themen und monatliche Aktionen oder auch Verlosungen. Schau doch einfach immer mal wieder vorbei und trage dich für den Newsletter ein, damit du nichts verpasst.

Auf dass DU dich auf deinen persönlichen Weg machst in ein Leben voller Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden!

Deine Brigitte



33 gute Gründe

Begeisterte Kunden, die dir zeigen, was du bekommst

Begeisterte Kunden sind einfach die beste Referenz! Lies, was meine Kurs-Teilnehmer und Klienten sagen.

Enorm viel Spaß, so dass dir die Umsetzung leicht fällt

Zusammenarbeit kann und soll Spaß machen, denn Arbeit findet auch in der digitalen Zeit zwischen Menschen statt! Ein menschliches Miteinander mit Respekt und Wertschätzung, Humor und Augenzwinkern erleichtert dein Tun!

Ansteckende Begeisterung, die dich mitnimmt und aktiviert

Dich zu informieren, ist die eine Sache. Dich in echte Aktion zu bringen, die wirklich ausschlaggebende Sache und das genau ist mein Ziel!

Persönliche Betreuung, die individuell auf dich eingeht

Dein persönliches Coaching ist so individuell, wie du es bist. Deine Themen und Bedürfnisse sind mein Leitfaden.

Unkomplizierte Erreichbarkeit, damit du es einfach hast

Für dich als Klient bin ich ganz unkompliziert über sämtliche Kanäle erreichbar: e-Mail, Facebook, Whatsapp, Telegram, Signal und Threema.

Extreme Vielfältigkeit, die dich auf allen Ebenen begleitet

Dein Körper, dein Geist und dein Bewusstsein werden auf vielfältige Weise immer mehr von mir ins Gleichgewicht gebracht.

Honorarfreies Erstgespräch, in dem du dich unverbindlich informieren kannst

Du kannst dir ein Bild von mir und meiner Arbeit in einem kostenlosen Informationsgespräch machen.

Umsetzbarkeit im Alltag, die dich jeden Tag ein Stück näher an dein Ziel bringt

Du kannst deinen Träumen und Zielen jeden Tag ein Stück näher kommen durch den Einsatz gezielter Methoden.

Themenbezogene Literatur-Tipps für dein Hintergrundwissen

Du möchtest dich mit einem Thema intensiver beschäftigen? Gerne erhältst du von mir dazu fundierte Literatur-Tipps oder auch Bücher, Meditationen oder Vorträge zum Ausleihen.

Hilfreiche Materialien & Informationen, die dich unterstützen

Du als Teilnehmer bekommst begleitend zu deinem persönlichen Coaching auch viele hilfreiche Informationen und Materialien für deine Unterlagen.

Flexibel und mutig für kreative Lösungen für dich

Geht nicht, gibt's nicht! Gerne wird jede Herausforderung angenommen, um mit dir individuelle, kreative und innovative Lösungen zu finden. Dadurch blickst auch du über den Tellerrand und erweiterst kontinuierlich deinen Aktionsradius.

Von Mensch zu Mensch, mit einem Partner auf Augenhöhe

Dein persönliches Coaching bekommst du von mir in einem 1:1 Gespräch. Als vierfache Mutter und Selbstständige kann ich auf viel Erfahrung und Herausforderungen zurückblicken.

Permanente Weiterbildung, die dir höchste Kompetenz gewährleistet

Wissen ist Macht! Erfahrung wird durch Wissen substantiell. Deshalb ist permanente Weiterbildung wichtig für mich! Mein Wissen gebe ich gerne an dich weiter.

Langjährige Erfahrung, von der du unmittelbar aus erster Hand profitierst

Den größten Nutzen ziehst du für dich von Experten, die über echte Erfahrung verfügen. Ich weiss, worüber ich spreche. Deshalb bringe ich dich weiter auf deinem persönlichen Weg zu Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden.

Entspannung, da du für deine Sitzung von mir zu Hause angerufen wirst

Bekomme dein persönliches Coaching ganz bequem nach Hause. Besonders nach den Sitzungen wirst du es zu schätzen wissen, nicht mehr nach Hause fahren zu müssen!

Spürbaren Mehrwert durch die Nachhaltigkeit meiner Arbeit erleben

Du kannst die Lebensfreude jeden Tag ein bisschen mehr erleben, wenn dein „Rucksack“ Stück für Stück leerer wird.

Fundierte und vielseitige Ausbildungen, von der du profitierst

Durch meine vielen Ausbildungen zur Mineralstoffberaterin und Referentin für Schüßler Salze, zur zertifizierten Darmfachberaterin, zur Emotioncode- und Bodycode-Therapeutin sowie zum Mental- und Emotionalcoach kann ich dir ein äußerst vielfältiges und vor allem fundiertes Fachwissen bieten, was ich an dich weitergebe.

Konzentration auf deine Stärken

Der Aufbau deines Selbstbewusstseins ist ein wesentlicher Teil meiner Coachingarbeit. Wir fokussieren uns auf deine Stärken, damit du dein Selbstbewusstsein deutlich steigern kannst.

Expertennetzwerk für alle Themen außerhalb meiner Kernkompetenz

Du bist auf der sicheren Seite, denn du kannst dich auf meine Expertenmeinungen verlassen, damit du in allen Bereichen optimal betreut werden kannst.

Nachsorge, damit du dich voll entfalten kannst

Auch nach dem Coaching stehe ich für dich selbstverständlich weiterhin als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Ein sicherer Raum für dich

In meiner Zusammenarbeit darfst du Sorgen und Missmut teilen, Gedanken denken und aussprechen, für die dir bisher noch der Zuhörer fehlte. Mit mir kannst du neue Wege gehen.

Reflektion für bestmögliche Leistung

Um für dich meine bestmögliche Leistung zu bringen, fordere ich aktives Feedback. So bekommst du einen Partner, der seine Stärken kennt und sich in der Ausrichtung regelmäßig prüft.

Motivierende Vorträge, die dich zum Brennen bringen

Ich brenne mit Leidenschaft für das, was ich tue! Und nur, wer selbst für etwas brennt, kann andere entzünden!

Klares Leitmotiv: Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe

Du bekommst meine 1000%ige Unterstützung, wenn du nach vorne willst. Meine Dienstleistung hat Herzblut!

Wertvolle Resultate, die dich deutlich nach vorne bringen

Dein verbessertes Wohlbefinden und deine gesteigerte Lebensfreude ist mein Anliegen. Nur wenn du dich wohlfühlst, kannst du dich um die Umsetzung deiner Träume und Ziele kümmern.

Dein großartiger Erfolg ist auch mein Erfolg

Dein großartiger Erfolg durch mein einzigartiges Coachingprogramm wird durch deine begeisterte Mund-zu-Mund-Propaganda noch bekannter.

Alleinstellungsmerkmal, von dem du profitierst

Du wirst durch die einzigartige Kombination vieler Therapiebausteine schnell und präzise deinen Zielen und Träumen näher kommen!

Effizientes Coaching, bei dem du Zeit und Geld sparst

Deine „Themen“ lösen wir durch den Einsatz gezielter Therapiebausteine sehr effizient.

Zukunftsorientiertes Arbeiten für dein Wohlbefinden

Durch den Einsatz modernster Methoden ist meine Arbeit für dich besonders wertvoll. Du profitierst von den ungeheuren Möglichkeiten, die uns die

Quantenphysik bietet.

Traumhafter Standort

Lerne mich persönlich kennen in einer Gegend, in der andere Leute Urlaub machen.

Zeitliche Flexibilität für deine Termine

Du profitierst von meinen Abendterminen, wenn der Alltag bereits hinter dir liegt. Darüberhinaus ermögliche ich dir auch andere Alternativen, falls dies für dich besser passen sollte.

Absolute Diskretion, die dir persönliche Sicherheit gibt

So gerne ich Referenzen von Kunden bekomme: dein persönlicher Wunsch nach Verschwiegenheit steht für mich natürlich an erster Stelle.

Keine lange Wartezeit

Spontane Termine sind meistens kein Problem. Finde deinen passenden Termin innerhalb von 2 bis 3 Wochen.



Stress und seine Auswirkungen auf unseren Körper

80 % ALLER KRANKHEITEN HABEN IHRE URSACHE IM STRESS

Nicht jeder Stress ist gleich

Jeder von euch weiß, dass Stress nicht gesund ist. Heute möchte ich jedoch den Stress und die Folgen davon ein bisschen genauer untersuchen. Die Fachwelt unterscheidet den „Distress“ und den „Eustress“. Unter Distress verstehen wir den negativen Stress, der durch viele verschiedene Impulse ausgelöst wird. Beispielsweise durch die Anforderungen im Beruf, die Spannungen und Konflikte im privaten Bereich usw. Der Eustress dagegen ist sozusagen ein positiver Stress. Hier kann es der Sport sein, der einem Spaß macht, oder das Hobby, das einen fasziniert. Jedoch darf man hier nicht übersehen, dass die Dosis entscheidend ist. Viele kennen Nachbarn oder Freunde, die so in ihrem Hobby aufgehen, so dass es wieder in falschem Stress ausartet.

Tagtäglich werden wir mit verschiedenen Anforderungen konfrontiert. Diese Liste soll verdeutlichen, wo wir uns jeden Tag mit unterschiedlichsten Anforderungen auseinandersetzen müssen, was für uns oft im Stress endet.

Was passiert nun auf körperlicher Ebene, wenn wir im Stress sind?

Stress als überlebensnotwendiger Verteidigungsmechanismus, mobilisiert bei Gefahr in Sekundenschnelle alle Energiereserven für eine extreme Muskelleistung und dient so zur blitzschnellen Vorbereitung auf Flucht oder Angriff. Schlagartig und automatisch setzt dieser Mechanismus bei drohender Gefahr mit seiner Energiemobilisierung ein - im ersten Schritt ohne Nachzudenken, denn in echten Gefahrensituationen (der Säbelzahn tiger steht vor einem) wäre jedes Denken, jede Überlegung reine Zeitvergeudung (eine Erklärung für die mit Stress gekoppelten Denkblockaden).

Werden wir mit einem Stressor konfrontiert, registriert dies der Hypothalamus, die zentrale Schaltstelle im Gehirn für die Ausschüttung von Hormonen. Dieser signalisiert dem Körper, dass er sich auf Belastung vorbereiten soll. Von zentraler Bedeutung ist hierbei zum einen das Stresshormon Cortisol, das

die Energieversorgung des zum Überleben wichtigsten Organs, des Gehirns, sicherstellt. Dies wird dadurch erreicht, dass der Fett- und vor allem der Blutzuckerspiegel ansteigen, d. h. Energiereserven mobilisiert werden. Zum anderen sorgen die Hormone Noradrenalin und Adrenalin dafür, dass unser Blutdruck ansteigt und nicht unmittelbar überlebenswichtige Funktionen, wie Verdauung oder Fortpflanzung, unterdrückt werden. Der Körper wird auf Kampf oder Flucht eingestellt.

Was passiert bei Dauerstress

Unsere Vorfahren hatten nur ab und zu so eine Begegnung mit einem Feind wie dem Säbelzahn tiger und konnten so alle Stressreaktionen problemlos wieder abbauen. Heutzutage sind wir aber im Dauerstress. Und aufgrund der fehlenden Bewegung sind die Auswirkungen von Dauerstress auf der körperlichen Ebene fatal:

Fettsäuren werden nach und nach in Cholesterin umgewandelt und direkt in die Gefäßwände eingebaut - Beschleunigung der Arteriosklerose. Die erhöhten Blutgerinnungsfaktoren sorgen zusätzlich für Thromboseneigung.

Muskeln, Gelenke und Bindegewebe werden durch Ablagerungen und Übersäuerung geschwächt, chronische Muskeln- und Faszienspannung, Schmerzen im Bewegungsapparat und Haltungsschäden, sowie Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen sind die Folge.

Durch die Verschiebung des Hormonhaushaltes entstehen Störungen im vegetativen Nervensystem. Das zeigt sich in einer regelrechten Erschöpfung und bedeutet weitere Kreislaufbelastungen mit der Erhöhung eines Infarkttrisikos. Da die Hormone auf Grund mangelnder Bewegung nicht ausgeschieden werden können, werden diese im Körper gespeichert. Was wiederum den Körper in Stress versetzt, auch wenn der eigentliche Auslöser des Stresses

ZWISCHEN DEN ANFORDERUNGEN UND MÖGLICHKEITEN

ANFORDERUNGEN VON AUSSEN			ANFORDERUNGEN VON INNEN
		Zeitrahmen	
Gesellschaft		Konstitution	Versprechen
Familie		Kondition	Verpflichtungen
Beruf		Ausbildung	Grundsätze
Freizeit		Können	Prinzipien
		Temperament	Zwänge
		Leistungsbereitschaft	
		Auseinandersetzungsfähigkeit	
		Krisenfähigkeit	
		Abgrenzungsfähigkeit	



gar nicht mehr vorhanden ist.

Unsicherheit und Nervosität regen über einen ähnlichen hormonellen Mechanismus den Magen- und Darmbereich an, was zur Entstehung von Magen- und Darmgeschwüren führen kann. Infektanfälligkeiten und Allergien sowie Stoffwechselstörungen der Zellen sind zu beobachten. Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck, Nierenschädigungen sowie vermehrte Krebserkrankungen sind die Folge von Dauerstress.

Wie kann ich nun meinen Körper unterstützen und wieder ins natürliche Gleichgewicht bringen?

Das Gesundeste, was wir unserem Körper tun können, ist Bewegung.

Durch Bewegung können wir die Stressreaktionen im Körper positiv beeinflussen.

Bewegung ist unabdingbar für Leben, Gesundheit und Wohlbefinden. Jede Form der Bewegung sorgt dafür, dass das Herz mehr gefordert wird, mehr leisten muss. Zudem schützt ausreichend Bewegung vor Krankheiten wie Diabetes und Übergewicht. Der Körper

verbraucht mehr Energie, der Fett- und Zuckerstoffwechsel wird angekurbelt.

Alle Prozesse im Körper können nur mit viel Bewegung optimal ablaufen. Jede Muskelkontraktion sorgt für die Ausschüttung von Enzymen, Hormonen und Botenstoffen, die unser Organismus braucht, um gut zu funktionieren. Darüber hinaus stärkt regelmäßige Bewegung die Muskulatur, ist gut für Sehnen und Gelenke, Knochen und Kreislauf. Außerdem unterstützt sie unsere Widerstandskraft gegen Stress, bremst den Appetit und verbrennt Kalorien. Sich regelmäßig und viel zu bewegen bzw. Bewegungsmangel zu vermeiden, ist für unsere Gesundheit also elementar.

Bewegungsmangel, der hauptsächlich durch langanhaltendes Sitzen entsteht, ist eine der Hauptursachen für Rückenschmerzen, sowie für zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Es ergeben sich messbare Effekte auf die Haltung (Wirbelsäule), Muskulatur, Sauerstoffversorgung und Konzentration.

Warum sich der Körper bewegen will

Stoffwechsel: Bewegung hält den inneren Motor des Körpers, den Stoffwechsel am Laufen. Wenn das Gefäßsystem funktioniert, werden Nährstoffe und Sauerstoff in jede einzelne Zelle transportiert und Gifte und Schlacken weggeschafft – das hält jung.

Ein vernachlässigtes Zellmatrix-System (Bindegewebe) liegt sowohl bei chronischen wie degenerativen Erkrankungen und bei Schmerzzuständen vor, auch bei unspezifischen, leistungsmindernden Befindlichkeitsstörungen, die heute große Bedeutung haben.

Herz/Kreislauf: Für das Herz-Kreislauf-System bedeutet regelmäßige

Bewegung ein geringeres Risiko für Herzinfarkt, der Fettstoffwechsel und der Blutdruck werden positiv beeinflusst. Das ist gut für die Gefäße. Wenn sie elastisch bleiben, bleibt auch das Herz jünger, weil es weniger belastet wird. Die gute Nachricht: Man kann die Gefäße revitalisieren! In sechs bis acht Wochen lässt sich die Steifigkeit von Gefäßen, die noch nicht verhärtet sind, durch Bewegung fast wieder bis in den Normalzustand zurückführen.

Muskeln, Gelenke, Faszien, Bindegewebe: Natürlich hat Bewegung, aber auch zu wenig davon, direkte Auswirkungen auf den Bewegungsapparat. Erwachsene, mittlerweile aber auch viele Kinder in Industrieländern verbringen ca. 50 bis 60 Prozent ihres Tages im Sitzen. Die Folge: Der Stoffwechsel erlahmt, der Sauerstoffgehalt des Blutes sinkt, das Bindegewebe „verschlackt“, die Muskeln erschlaffen, es kommt zu Fehlhaltungen / Wirbelsäulenverschiebungen. „Nichts geht mehr.“

Bewegung trainiert die Muskulatur, regt den Kreislauf an und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung aller Organe. Bewegung macht in jeder Beziehung leistungsfähiger. Impulse aus der Bewegung „befeuern“ auch das Gehirn, die Vernetzung der Synapsen im Gehirn wird durch Bewegung aktiviert und die Blutversorgung verbessert. Mit Bewegung sind wir wacher, aufmerksamer, konzentrierter.

Jeden Abend eine Stunde Sport treiben oder viel Spazieren gehen ist prima. Was aber, wenn die Zeit und die Lust fehlt?

Was wäre, wenn es etwas gäbe, das den schädlichen Einfluss des Stresses einfach aus dem Körper holt und für dich auch noch Wellness bedeutet?



Gutschein

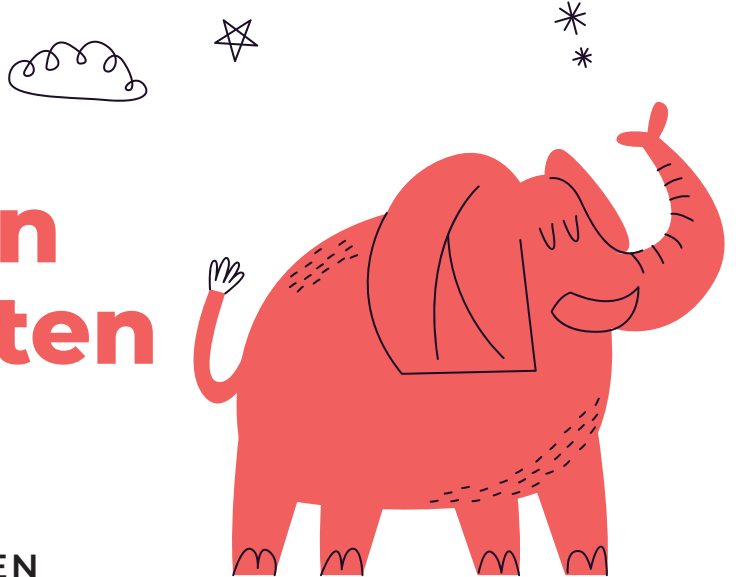
für

1 STUNDE
WELLNESS

www.glueck-lebensfreude.de

Gutschein downloaden
und einen Termin
vereinbaren.

Jetzt bitte NICHT an den roten Elefanten denken



DIE MACHT UNSERER GEDANKEN

Wenn ich dir jetzt sage, schließe bitte die Augen und denke auf keinen Fall an einen roten Elefanten, an was denkst du? Ja, natürlich. An den roten Elefanten. Und dafür brauchst du nicht mal vorher so ein schönes Bild von dem roten Elefanten angeschaut zu haben. Jetzt stellt sich natürlich die Frage, warum ist das so? Warum denkt fast jeder an den roten Elefanten, wo uns doch extra gesagt wurde, wir sollen nicht daran denken?

Jeder Mensch denkt in Bildern. Und für die Wörtchen KEIN, NICHT, NIE, NEIN gibt es keine bildliche Vorstellung. Unser Gehirn arbeitet nur in Bildern. Wenn es aber dafür kein Bild gibt, dann kennt unser Gehirn bzw. unser Unterbewusstsein das Wort NEIN nicht. Also heißt die Anweisung dann wie folgt: Denke an einen roten Elefanten. Also denken wir alle an einen roten Elefanten.

Wenn ihr an einem Spielplatz seid, was hört ihr da von den Eltern: „Werf nicht mit Sand!“ „Du sollst da nicht hoch klettern!“, „Fall nicht hin!“, „Mache die Hose nicht voller Grasflecken!“. Als Kind hörst du lauter solcher Anweisungen und kannst es nur falsch machen, da ja unser Gehirn das Wort NEIN nicht kennt.

Dazu kommt noch die Tatsache, dass es sich sehr unfreundlich und barsch anhört und der Fokus auf dem Negativen liegt. Wenn es in der Schule heißt: „Rennt nicht im Gang“ klingt das sehr unfreundlich. Wie wäre es mit „Geht langsam im Gang“? Ist das nicht gleich viel freundlicher? Oder „Kommt pünktlich“ statt „Kommt nicht zu spät!“, „Spielt draußen mit den Bällen“ statt „Keine Ballspiele!“ im Haus. „Hängt Eure Jacken auf“ statt „Lasst Eure Jacken nicht einfach auf dem Boden liegen!“

Hier ist das Interessante, es erzeugt nicht nur gleich eine viel freundlichere Stimmung, sondern der Betreffende sagt auch, was er will und nicht was er nicht will.

Habt ihr in einer Pizzeria schon mal bei der Bestellung dem Kellner gesagt:

„Ich will keine Pizza!“ Was soll euch der Ober jetzt bringen? Pasta, Antipasti oder Fisch? Im Leben ist es wichtig, sich klar zu werden, was man wirklich möchte. Wer sich nur beschwert, über das was er nicht möchte, bekommt davon immer mehr.

Hier sind wir nun auch schon bei dem Gesetz der Resonanz oder der Anziehungskraft. Gleiches zieht Gleiches an. Das kennt auch schon der Volksmund als Sprichwort: „So wie ich es in den Wald rufe, schallt es wieder heraus!“ Das Gesetz der Resonanz wirkt immer, egal ob man es kennt oder nicht. So wie jeder Ball, der runtergeworfen wird, immer auf den Boden fällt. Ein Kleinkind freut sich dran, den Ball immer wieder fallen zu sehen. Es wird aber erst später in der Schule lernen, warum der Ball runterfällt.

Im Alltag ist es so, dass wir in jedem Moment unseres Lebens Schwingungen aussenden, entweder positive oder negative. Wenn jemand gute Laune hat und lacht, wirkt das befreiend und erleichternd auf das gesamte Umfeld. Lachen ist ansteckend. Ebenso verhält es sich aber auch, wenn einer anfängt zum Maulen oder Beschweren. Wie oft, macht man dann ebenso mit und pflichtet bei, was gerade alles schiefläuft.

Viele Menschen fragen sich, warum sie immer wieder in dasselbe Schlamassel geraten: Es sind immer die gleiche Art von Menschen, Dinge und Situationen, die sie anziehen. Auch wenn man sich sicher ist, nichts Negatives auszusenden, wiederholen sich in ihrem Leben

oft in bestimmten Bereichen negative Erfahrungen. Warum ist das so? Das Unterbewusstsein sendet viele Gedanken, die wir gar nicht wahrnehmen. Diese beeinflussen uns dann so, dass wir genau das Leben bekommen, was wir bereits kennen und nicht gut finden. So sind wir dann darin gefangen, wie in einem Hamsterrad. Was kann ich jetzt dagegen tun? Wichtig ist, das Bewusstsein zu schärfen und zusätzlich im Unterbewusstsein negative Glaubenssätze aufzuspüren und zu lösen.

Nach meiner Coachingarbeit berichten alle Klienten, dass es ihnen durch die Bank besser geht, sie entspannter, gelassener und lockerer sind. Im Alltag läuft vieles auf einmal glatt und es stellt sich schon nach kurzer Zeit ein Glücksgefühl ein. Maik schreibt in seiner Bewertung: „Mein Umfeld spürt nach jeder Sitzung, dass ich offener, lockerer, fröhlicher und positiver werde.“ Auch Marion beschreibt eine positive Veränderung: „Meine Kniebeschwerden haben sich sehr gebessert, nach den Sitzungen bei Frau Meinl. Schon nach der ersten Sitzung hat sich für mich schon sehr viel verändert. Freunde und Familie, die nichts von der Behandlung wussten, wunderten sich über meine positive Ausstrahlung.“

Wie klingt das für dich? Möchtest du auch gerne etwas zum Positiven in deinem Leben verändern? Dann melde dich bei mir zum kostenlosen Erstgespräch. Ich freue mich auf dich.





Lebst Du heute schon deinen Traum?

Fühlst du dich derzeit auch einfach nur schlapp, kaputt, gereizt?

Leidest du unter körperlichen Beschwerden und fühlst dich an vielen Stellen im Alltag aufgrund deiner Doppelbelastung als Mama und Selbstständige schnell überfordert? Bist du es leid, wegen deiner Beschwerden und Probleme von einem Arzt zum anderen zu tingeln?

Du möchtest gerne was ändern, weil du so genervt vom derzeitigen Zustand ist, aber schon der Gedanke daran ist dir zuviel. Stattdessen werden die Probleme und Sorgen immer schlimmer. Ein immer größeres Gefühl von Leere und Ausgebranntsein stellt sich ein. Die Ängste um den Arbeitsplatz oder die familiären Sorgen werden immer größer statt besser. Sämtliche Gedanken sind nur noch von Negativität, Wut, Verzweiflung und Frust geprägt. Man findet das Leben nur noch besch....

Wie wäre es, wenn du stattdessen ein Leben voller Glück, Lebensfreude und Wohlbefinden wählen könntest? Wie wäre es für dich, wenn dich so schnell nichts und niemand mehr aus der Fassung bringt? Wenn du jeden Morgen voller Freude und Tatendrang aus dem Bett springst ohne jegliche

körperlichen Beschwerden? Wie wäre es wenn du dein Leben mit Sachen verbringst, die dich zutiefst erfüllen? Wie wäre es, wenn du mehr Zeit für die Dinge im Leben hast, die du gerne machst und vor allem mehr Zeit für dich und deine Liebsten? Wie wäre es, für dich immer mehr in die Fülle zu kommen – in sämtlichen Bereichen: gesundheitlich, finanziell, beruflich und privat?

Du erreichst durch mein Coaching ein viel besseres Wohlbefinden und darüberhinaus noch eine unglaubliche Lebensfreude. Durch den gezielten Einsatz verschiedener Techniken und Methoden im Einzelcoaching, die genau auf deine persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind, erreichen wir innerhalb kürzester Zeit wertvolle Resultate, die dich deutlich nach vorne bringen. Probiere es einfach aus wie Silvia, die mit vielen körperlichen Problemen und emotionalen Herausforderungen zu mir in mein Coaching kam. Rückblickend sagt sie: „Durch die energetische Arbeit und die Bewusstseinsarbeit hat sich so Vieles zum Positiven in meinem Leben verändert. Viele gesundheitliche Probleme gibt es nicht mehr und vor allem ich fühle mich jetzt viel glücklicher und entspannter.“

Wolfram schreibt in seiner Bewertung bei Google: „Super individuelles und ganzheitliches Coaching. Wer professionelle Unterstützung sucht, um sich weiterzuentwickeln und alte Lasten, schlechte Angewohnheiten und Trigger loszuwerden, ist bei Frau Meinl genau richtig. Es kostet einiges an Arbeit und auch Zeit, aber es lohnt sich und ist nach meinen Erfahrungen deutlich erfolgreicher als andere Coachings, da viele Techniken und Tipps angewendet werden. Ich werde sicher nicht zum letzten Mal den breiten Wissensschatz und die Erfahrungen von Frau Meinl in Anspruch genommen haben. Wer sich nicht ganz sicher ist, ob das etwas für ihn ist, kann ein super informatives Erstgespräch führen, um alle Unklarheiten aus der Welt zu schaffen. Abschließend kann ich nur Danke sagen, für die großen Fortschritte und positiven Erfahrungen, die ich durch die Coachings bis dato mitnehmen konnte.“

Wie interessant ist das für dich? Wenn du dich verändern möchtest, um deinen Traum endlich zu leben, melde dich bei mir zum kostenlosen Erstgespräch.

Qualitätsprodukt
aus Österreich



Adler Pharma

Schüßler Salze



Schüßler Salze

IMMUN KUR

Gut gewappnet durchs Jahr



Adler Immun-Kur

MIT SCHÜSSLER SALZEN DIE IMMUNABWEHR STÄRKEN**

Wenn es draußen langsam früher dunkel und kälter wird, wenn sich das Herbstlaub bunt färbt, beginnt auch regelmäßig wieder die Saison für Erkältungskrankheiten, die ja traditionell bis zum Frühling dauert. Oft bekomme ich die Frage gestellt, ob auch hier Schüssler Salze bereits vorbeugend genommen werden können?

JA, SCHÜSSLER SALZE GEHÖREN MEINES ERACHTENS IN JEDE HAUSAPOTHEKE.

Nachfolgend gebe ich ein paar Hinweise zur Einnahme der Schüssler Salze in der Erkältungszeit:

Das Komplettmittel „Zell Immunferrin“

Vorbeugend einnehmen kann ich gut das **Komplettmittel der Firma Adler „Zell Immunferrin“**. Dieses Komplettmittel enthält sechs Schüssler Salze in einer Tablette. Diese spezielle Kombination unterstützt das Immunsystem auf natürliche Weise. Es enthält folgende Schüssler Salze: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 4 Kalium chloratum D6, Nr. 8 Natrium chloratum D6, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, Nr. 21 Zincum chloratum D12 und Nr. 26 Selenium D12.

Zell Immunferrin kann sowohl von Kindern als auch Erwachsenen genommen werden. Bereits ab Herbst genommen, hilft es von Anfang an, das Immunsystem zu unterstützen. Auch in der Akutphase von leichten fiebrigen Erkältungskrankheiten sowie grippalen Infekten unterstützt es die natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers.

Welche Salze helfen wofür?

Die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 sollte in jeder Hausapotheke vorhanden sein. Das ist das erste Mittel der Wahl bei Verletzungen aller Art. Besonders bei Entzündungen und klopfenden und

pochenden Schmerzen. Es ist das Stärkungsmittel der allgemeinen Abwehrkräfte und Fiebermittel bei leichtem Fieber. Wer bereits die ersten Anzeichen eines beginnenden Infektes spürt, sollte bereits rasch mit dem Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 beginnen. Durch die Gaben von diesem Salz wird das Fieber weder bekämpft noch gesenkt, sondern der Organismus schafft es selbst durch die Steigerung der Stoffwechselaktivität das Fieber selbst zu regulieren.

Nr. 4 Kalium chloratum D6 ist ein wichtiges Mittel für alle Drüsen und die Schleimhäute. Besonders am Anfang eines Infektes tritt oft ein weißlich-schleimiger Husten auf. Mit der Einnahme von diesem Salz kann hier vorgebeugt werden. Desweiteren ist Nr. 4 Kalium chloratum auch wichtig für die Entgiftung.

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 ist das Salz des hohen Fiebers und der Energiebereitstellung. Bei Infekten fehlt einem oft die Energie. Hier kann das Salz gut weiterhelfen. Auch bei höherem Fieber (über 38,5 Grad) kann das Kalium phosphoricum gute Dienste leisten, da es die selbstregulierenden Kräfte des Körpers unterstützt, wodurch es zur Fiebersen-

kung kommt. Bei hohem Fieber auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen! Das Salz Nr. 5 ist ein wichtiges Antiseptikum in der Biochemie nach Dr. Schüssler.

Nr. 8 Natrium chloratum D6 ist der Mineralstoff für den Wasserhaushalt. Besonders bei der Schnupfennase, wenn der Ausfluss noch klar ist, hilft dieser Mineralstoff wunderbar. Auch wenn man keinen „richtigen“ Schnupfen hat, sondern einem nur die Nase draußen bei Kälte läuft. Dieses Mittel hat ebenso wie die Nummer 4 Kalium chloratum gewebereinigende Eigenschaften, wodurch die Infektanfälligkeit herabgesetzt wird.

Nr. 21 Zincum chloratum D12 ist wichtig für den Immunhaushalt des Körpers. Ebenso die Nummer 26 Selenium D12 ist als Antioxidans wichtig für den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Die Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 ist besonders nach den Infekten von besonderer Bedeutung, da es die Schadstoffe abbaut, die im Laufe eines Infektes angefallen sind und ausgeschieden werden wollten, damit sich wieder Gesundheit und Wohlfühl einstellen.

** Schüssler Salze dürfen nicht genommen werden bei gleichzeitiger Anwendung von Medikamenten, die das Immunsystem unterdrücken (Immunsuppressiva) und bei Dialyse.



Stille Entzündungen als Ursache vieler Zivilisationskrankheiten

MIT OMEGA-3 ÖLEN VON NORSAN VORBEUGEN

Was haben Diabetes mellitus, Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz, viele psychische Krankheiten oder auch COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung), Allergien, Arteriosklerose, chronische Schmerzen oder auch vorschnelle Alterung und Degeneration gemeinsam? All diese oben genannte Zivilisationskrankheiten sind mit stillen Entzündungen assoziiert und stellen ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko dar. Was sind nun stille Entzündungen genau?

Eine „richtige“ Entzündung kennt jeder. Wenn man zum Beispiel von einer Biene gestochen wird und sich eine heiße, rote Beule bildet, oder bei einer Virusinfektion, wenn das Gaumenzäpfchen anschwillt und man Schmerzen beim Schlucken hat. Klassische Entzündungen haben folgende Zeichen: Röte, Schwellung, Wärme, Schmerz und eingeschränkte Funktion. Und im Blut lässt sich das über den CRP-Wert messen (C-reaktives Protein auf über 5 mg/dl). Die stille Entzündung tritt als Vorstufe auf. Sie kann aber auch als nicht gänzlich ausgeheilte Form der symptomatischen Entzündung auftreten. Allerdings fehlen bei der stillen Entzündung all die klassischen, oben genannten Zeichen. Sie ist also symptomlos und bleibt daher oft lange Zeit unerkannt und somit auch unbehandelt - mit teilweise fatalen Folgen: Jahre oder Jahrzehnte nach dem Ausbruch einer stillen Entzündung können ernsthafte Erkrankungen wie die oben genannten entstehen

Omega-6-lastige Ernährung als Hauptursache

Was ist also die Ursache für die stillen Entzündungen? Der Hauptgrund liegt meist in der Ernährung. Wir ernähren uns häufig mit den „falschen ungesun-

den“ Fetten. Wer Zuhause regelmäßig Sonnenblumenöl, Rapsöl, Maiskeimöl oder auch Distelöl verwendet und zusätzlich noch regelmäßig Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte mehrfach die Woche konsumiert, hat oft ein schlechtes Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren.

Unsere Ernährungsgewohnheiten haben sich seit den 60er Jahren deutlich verändert. Heute bestimmen industriell verarbeitete Lebensmittel, Fleisch aus Masttierhaltung und auch der Einsatz von kostengünstigen Pflanzenölen oft unseren Speiseplan. Dadurch hat sich das Omega-6:3-Verhältnis stark in ein Missverhältnis verändert.

Dieses beträgt heute in der durchschnittlichen Bevölkerung ca. 15:1. Das bedeutet, dass wir 15-mal mehr Omega-6 zu uns nehmen als Omega-3! Jugendliche unter 25 Jahre verzeichnen im Durchschnitt sogar einen Wert von 25:1. Dies ist bei näherer Betrachtung auch nicht verwunderlich, denn bei der heutigen Jugend steht Fisch in der Regel eher selten auf dem Speiseplan, währenddessen Fast Food, Fertiggerichte sowie süße und salzige Snacks hoch im Kurs stehen.

Vorsorge durch Fettsäuren-Analyse und Zuführen von Omega-3-Fettsäuren

Die beste Gesundheitsvorsorge ist zunächst einmal eine Fettsäuren-Analyse durchführen zu lassen. Die Fettsäure-Analyse bietet die Möglichkeit, den individuellen Versorgungsstatus der Fettsäuren im Körper zu messen. Von den gemessenen Werten hat besonders der HS-Omega-3 Index eine hohe Aussagekraft in der Prävention und Therapie von Erkrankungen.



Was kann ich nun für meine Gesundheit tun, um ein möglichst ausgeglichenes Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren zu erhalten?

Über Omega-3-Fettsäuren

Gute Quellen für Omega-3 sind insbesondere fettreiche Fische wie Hering, Makrele, Lachs, Sardinen oder Anchovis sowie Algen. Da Fische ihren Omega-3-Gehalt über Algen und kleinere Fische oder Krebstiere anreichern, ist es entscheidend, welches Futter sie zu sich nehmen. So enthalten Fische aus Wildfang durch den reichhaltigen Verzehr von Algen, Schrimps und kleinen Krebsen eine hohe Menge an Omega-3. Das Futter für Zuchtfisch besteht hingegen zum Großteil aus pflanzlichen Bestandteilen wie etwa Soja oder Getreide. Zum Teil werden auch Fischabfälle verfüttert. Diese sind jedoch zumeist bereits oxidiert und die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren somit zerstört. Aus diesem Grund enthalten Fische aus Zucht deutlich weniger Omega-3 als Fische aus Wildfang.

Von den Pflanzenölen enthalten zudem Leinöl, Chiaöl und Walnussöl einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Hierbei handelt es sich allerdings um die pflanzliche Fettsäure alpha-Linolensäure (ALA).

WARUM REICHT LEINÖL ALLEIN NICHT AUS?

OMEGA-3 IST NICHT GLEICH OMEGA-3

CA. 55%
Leinöl enthält ca. 55% Omega-3-Fettsäuren und ist somit eine gute Quelle für Omega-3.

ABER

Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren und Leinöl enthält nur die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure).

PFLANZLICHE OMEGA-3-FETTSÄURE

ALA

u.a. in Leinöl, Leinsamen, Chiasamen oder Walnüssen

MARINE OMEGA-3-FETTSÄUREN

EPA & DHA

u.a. in fettthaltigen Fischen (Hering, Lachs, Kabeljau), Algen und Fisch- und Algenölen

NORSAN

Um auf 2.000 mg Omega-3 am Tag zu kommen, müsste man jedoch täglich je nach Fischart 100 bis 3.000 g fettreichen Fisch verzehren. Diese hohe Verzehrmenge fällt den meisten Menschen schwer und ist in Anbetracht der zunehmenden Schadstoffbelastung von Meerfisch nicht mehr empfehlenswert.

Omega-3 lässt sich gut und einfach in den Alltag integrieren

Eine gute Alternative ist daher die regelmäßige Einnahme eines qualitativ hochwertigen und sorgfältig von Schadstoffen gereinigten Omega-3 Präparats aus Fischöl oder Algenöl. Bei den flüssigen Omega-3-Ölen von NORSAN reicht beispielsweise bereits ein Löffel pro Tag, um den Omega-3-Bedarf von 2.000 mg Omega-3 zu decken.

Um die Wirksamkeit zu erhöhen, sollte zudem gleichzeitig auch der Verzehr von Omega-6-reichen Lebensmitteln reduziert werden. Hierzu zählen vor allem Sonnenblumenöl und Produkte daraus sowie tierische Produkte aus Masttierhaltung.

Auf meiner Homepage findest Du regelmäßig Vorträge. Auch zum Thema Omega-3-Fettsäuren als Gesundheitsvorsorge.

Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören: Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA).

Für den Körper sind vor allem die EPA und DHA Fettsäuren besonderer von Bedeutung. Da der Körper grundsätzlich zwar ALA in EPA und DHA umwandeln kann, dies jedoch nur zu einem sehr geringen Maße abläuft, ist es besonders wichtig, diese beiden marinen Fettsäuren regelmäßig in ausreichender Menge zu zuführen. **Denn EPA hat die besondere Eigenschaft, Entzündungen in unserem Körper zu verhindern und aufzulösen.**

Um einen Omega-3-Mangel auszugleichen und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 im Körper herzustellen, wird eine Aufnahme von 2.000 mg Omega-3-Fettsäuren

pro Tag empfohlen. Dies zeigen einerseits wissenschaftliche Studien sowie mehr als 30.000 individuelle Fettsäure-Analysen, welche in Zusammenarbeit mit dem führenden Labor in Europa für Fettsäure-Messungen, der Omegametrix® GmbH, durchgeführt wurden.

Der Tagesbedarf an Omega-3 kann so-

NORSAN

Wie viel Omega-3 benötige ich?

Für 2.000 mg am Tag

Hering 100 g

Lachs 250 g

ca. 50 Fischstäbchen

1 EL / bzw. TL NORSAN Omega-3 Öl

wohl über die Nahrung als auch in Form eines natürlichen Nahrungsergänzungsmittels gedeckt werden.

GUTSCHEIN

» 15% «

Neukunden-Rabatt

Gutscheincode: EM541

www.norsande



KÜRBIS-PASTA MIT OMEGA-3



KÜRBIS-PASTA MIT OMEGA-3



4 Portionen



45 min



100 %



- 400 g Pasta (z.B. Spaghetti oder Fusilli)
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 2 große Tomaten
- 1 rote Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 4 EL NORSAN Omega-3 Total oder Omega-3 Arktis

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Hokkaido-Kürbis vierteln, Paprikaschote halbieren und entkernen. Zusammen mit den Tomaten und dem ungeschälten Knoblauch auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Für ca. 30 Minuten im Backofen backen, bis alles weich ist. In der Zwischenzeit die Pasta gemäß Packungsanweisung zubereiten. Nun die Kerne vom Kürbisfleisch entfernen, den Kürbis samt Schale grob würfeln und die Knoblauchzehen schälen, Tomaten und der Paprika fein zu einer Soße pürieren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Soße in einem Topf kurz aufkochen lassen und mit der Pasta vermengen. Auf 4 Teller aufteilen, kurz abkühlen lassen und je Portion 1 EL Omega-3 Total oder Omega-3 Arktis hinzufügen.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



📌 Deckung des Tagesbedarfs
Omega-3 Total pro Person (8 ml)
Omega-3 Arktis pro Person (10 ml)
(Empfehlung von NORSPAN)

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908

Mail: post@norsan.de

© @ilteckka75 - stock.adobe.com

Jede Krankheit beginnt im Darm

WARUM EIN GESUNDER DARM SO WICHTIG IST

STRESS, SCHLAFMANGEL UND UNGESUNDE ERNÄHRUNG SCHÄDIGEN DEN DARM

Durch falsche Ernährung, Dauerstress oder die Einnahme von Medikamenten wird unser Mikroorganismus im Darm negativ beeinflusst. Dadurch gerät das natürliche Gleichgewicht der Besiedelung zwischen „guten“ und „schlechten“ Darmbakterien ins Wanken.

Allergien, Rheuma, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Blähungen, Hautunreinheiten, Schlafstörungen, Durchfälle, Diabetes oder Depressionen.... Das sind alles Beispiele dafür, dass der Darm nicht im Gleichgewicht ist.

GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM

Diese Erkenntnis ist so alt wie die Medizin selbst. Bereits in den 4.000 Jahren alten Schriften ayurvedischer Heilkundiger wird der Darm als Zentrum des Wohlbefindens beschrieben. Und die moderne Wissenschaft bestätigt diese Einsicht!

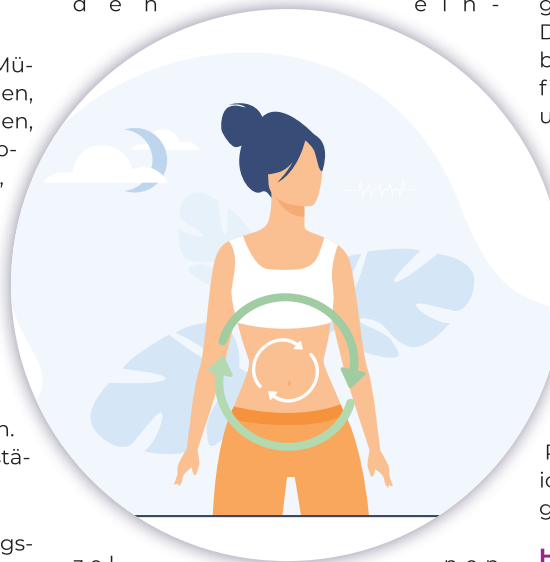
Neben den Aufgaben der Nahrungsaufnahme und der Ausscheidung unverdaulicher Reste hat unser Darm eine große Bedeutung für unser Immunsystem. Rund 80 % der Immunzellen sind in unserem Darm beheimatet. Im Kampf und die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit wird der Darm von ca. 100 Billionen Bakterien unterstützt. Nur wenn die Verdauung gut funktioniert, fühlen wir uns rundherum wohl. Denn der Darm steuert mit Milliarden von Mikroorganismen den Großteil aller Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper, er produziert lebenswichtige Vitamine, Enzyme und Aminosäuren und er neutralisiert alles Schädliche, das mit der Nahrung in unseren Organismus gelangt.

HÄUFIGE URSACHEN FÜR DARMPROBLEME

Der wichtigste Faktor für einen gesunden Darm ist die lückenlose Besiedelung der Darmschleimhaut mit nützlichen Darmbakterien. Nur diese schützen die empfindlichen Darmschleimhäute vor dem Kontakt mit schädlichen Stoffen.

Wenn der pH-Wert im Darm nicht in

Ordnung ist, können die „guten“ Bakterien sich nicht ordentlich vermehren, die „schlechten“ Keime lieben hingegen das neue Milieu und breiten sich hier kräftig aus. Das Ungleichgewicht wird immer schlimmer. Durch den Genuss von Weizen öffnen sich die Tight Junctions im Darm. Das sind kleine, aber ganz wichtige Verbindungsstücke zwischen den



zellen. Jetzt können schädliche Stoffe, die eigentlich durch eine intakte Darmschleimhaut und die natürliche Darmbarrieren abgehalten werden, ungehindert in den Körper vordringen, wo es zu Immunreaktionen kommt. Wir sprechen hier vom Leaky Gut. Übersetzt bedeutet das, dass wir „Tag der offenen Türe“ haben. Alle möglichen Gifte können nun die Schranken passieren und dringen ungehindert in den Körper ein. Geschieht das über einen längeren Zeitraum, entwickeln sich hier Krankheiten wie Rheuma, Krebs, Depressionen, Migräne und Ähnliches.

WIE KANN ICH NUN FESTSTELLEN, OB MEIN DARM GESUND ODER BEREITS GESCHWÄCHT IST?

Die heutige Wissenschaft und moderne Medizin hat durch die Möglichkeit der Molekulargenetischen Stuhlanalysen eine Methode gefunden, die ohne Nebenwirkungen und Schmerzen ist. Im Vergleich zur bekannten Darmspiegelung, die eine vollständige Entleerung des Darmes benötigt, zwei Tage Fas-

ten dadurch nach sich zieht und auch den Einsatz von Medikamenten bzw. Schmerzmitteln erforderlich macht, benötigt man für diese Art von Untersuchung, die obendrein noch viel aufschlussreicher über das Geschehen im Darm ist, lediglich zwei Stuhlröhrchen. Somit ist hiermit eine neue Möglichkeit gegeben, sich umfangreich und völlig gefahrlos zu informieren, ob der eigene Darm gesund ist oder ob hier sich bereits einiges im Ungleichgewicht befindet. Diese Methode ist die beste Art, um sich ein umfangreiches Bild über die eigene Gesundheit zu machen. Denn nur in einem Darm, der bereits geschwächt ist, können sich krankmachende Bakterien und Keime ansiedeln, die dann wiederum zu weiteren Belastungen im Körper führen können. Die molekulargenetische Stuhlanalyse ist somit ein wichtiges Mittel für die beste Gesundheitsprophylaxe, die es derzeit gibt. Durch den gezielten Einsatz von Präbiotika und Probiotika unterstütze ich dich dabei, deinen Darm wieder ins gesunde Gleichgewicht zu bringen.

**Hast du Fragen dazu?
Dann melde dich gerne bei mir.**

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

- Achten Sie auf eine regelmäßige Verdauung ohne Abführmittel
- Essen Sie viel Gemüse, Reis und Kartoffeln, wenig Zucker und Fett
- Verzichten Sie auf Konservierungsmittel in Ihrer Nahrung
- Trinken Sie 2 - 3 Liter frisches Wasser täglich!
- Machen Sie viel Bewegung an frischer Luft!
- Lernen Sie Stress und Hektik auszugleichen - beruflich und privat
- Meiden Sie die unnötige Einnahme von Medikamenten
- Nehmen Sie täglich aktive Darmbakterien zu sich, um den Verlust, der durch falsche Ernährung und Stress entsteht wieder auszugleichen

Was ist Propionsäure?



WARUM PROPIONSÄURE FÜR DEINEN KÖRPER SO WICHTIG IST

Propionsäure gehört zu den Butyraten, das sind spezielle kurzkettige Fettsäuren, die von bestimmten Bakterien unserer Darmflora erzeugt werden.

Unsere Darmflora, korrekt Mikrobiom genannt, hat weit größeren Einfluss auf die Gesundheit unseres Körpers als weithin bekannt. So wird 80% des Immunsystems über den Darm gesteuert, die meisten Neurotransmitter, das sind Botenstoffe unseres Nervensystems, werden hier synthetisiert oder geprägt. Relativ neu sind die Erkenntnisse über die kurzkettigen Fettsäuren, bekannt sind bisher Propionsäure und GABA. Propionsäure zum Beispiel ist besonders für Sportler von grossem Interesse.

Diese wird vor allem von Bakterien der Gattung Akkermansii oder von Arten wie Streptococcus veillonella aus Ballaststoffen synthetisiert. Diese Bakterienstämme sind derzeit nicht nachzuchtbar. Wenn diese fehlen, fehlt unserem Körper einer der wichtigsten Energielieferanten. Dann muss Propionsäure als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

Was bewirkt Propionsäure?

Wie bereits erwähnt, steht die Forschung hier noch am Anfang – trotzdem hat man schon Einiges über die erstaunlichen Eigenschaften der Propionsäure herausgefunden.

50% des Energiebedarfs der Darmzellen und 10% des Gesamtenergiebedarfs unseres Körpers wird ausschliesslich durch Propionsäure abgedeckt.

Propionsäure kann, Untersuchungen des Joslin Diabetes Centers in Boston zufolge, die Ausdauerleistung von Marathonläufern um 13 % steigern .

Propionsäure aktiviert spezifische Rezeptoren im Darm, diese regen die vermehrte Bildung zweier Hormone an, welche über die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse den Blutzuckerspiegel senken.

Gleichzeitig wird der Appetit reduziert und das Sättigungsgefühl verstärkt. Dieselben Hormone wirken sowohl im Hypothalamus, dem Ort unseres Essgedächtnisses, im Sinne eines Sättigungsgefühls sowie einer Verminderung des Appetits, als auch im Magen, dort wird die Entleerung gehemmt .

Eine Studie von Chambers, Viadukt, aus dem Jahr 2015 zeigte auf, dass Übergewichtige nach ca. 6 Monaten Einnahme von Natriumpropionat an Gewicht verloren haben, insbesondere am Bauchfett und an der Leber.

Doch die Propionsäure kann noch mehr: Forscher der Uni Freiburg konnten nachweisen, dass die Gabe von Natriumpropionat der Alzheimer- und Demenzentwicklung entgegenwirkt. Sie entdeckten, dass bestimmte Mikrogliazellen, die Abwehrzellen des Gehirns, auf Propionsäure als Nahrung angewiesen sind. Fehlt diese, verkümmern die Abwehrzellen und neurodegenerative Erkrankungen können sich entwickeln. Bei Gabe von Natriumpropionat erholten sich die Gliazellen und der Gesamtzustand der Betroffenen.

Auch bei Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose bewirkte die Gabe von 1 gr Natriumpropionat eine deutliche Besserung der Befindlichkeit und Lebensqualität der Erkrankten. (Bei MS-Betroffenen zerstört der Körper sein eigenes Nervensystem).



Da die reine Propionsäure sehr übel riecht und schmeckt (sogar durch Kapseln) wird immer das Natriumsalz der Propionsäure verabreicht. In allen Studien und Untersuchungen wird immer mit Natriumpropionat gearbeitet. Es wird genauso gut vom Körper verwertet.

Da bis auf eventuelle Blähungen keine Nebenwirkungen auftreten, steht nach Aussage Bochumer Wissenschaftler einem Selbstversuch nichts im Wege. Auch eine längere Einnahme ist völlig unbedenklich. Die Tagesverzehrmenge, welche auch in allen Studien verabreicht wurde, liegt bei 2 Kapseln (1 g) pro Tag.

PROPIONSÄURE (NATRIUMPROPIONAT)

- Verbessert die Ausdauerleistung
- Unterstützt die Gewichtsabnahme
- Kann den Blutzuckerspiegel senken und das Immunsystem modulieren
- leistet einen wichtigen Beitrag zur Ernährung der Hirnzellen und hilft so neurodegenerative Erkrankungen zu lindern
- ist gut verträglich und natürlich

Krankheiten als Ursache von Nährstoffmängeln

Warum wir nicht immer unseren Bedarf an Mikronährstoffen decken

Vielen Menschen fällt es im Alltag nicht leicht, sich optimal mit Obst und Gemüse und den benötigten Nährstoffen zu versorgen - oft alleine schon aus Zeitgründen. Nur wenige Menschen erreichen zum Beispiel die empfohlenen fünf Portionen Obst und Gemüse. Stattdessen stammen 70 % der aufgenommenen Kalorien aus industriell verarbeiteten Grundstoffen, wie Zucker, Weißmehlprodukten, tierischen Fetten oder Alkohol - diese enthalten jedoch keine oder viel zu wenige Mikronährstoffe.

Zusätzlicher Bedarf an Mikronährstoffen

Häufig ist der Bedarf an Mikronährstoffen zusätzlich erhöht - etwa bei Stress, besonderen Anstrengungen, chronischen Erkrankungen und vor allem bei der Einnahme von Medikamenten. Auch für ältere Menschen ergeben sich besondere Herausforderungen: bei

ihnen ist der tägliche Energiebedarf geringer- mit der reduzierten Nahrungsmenge kann auch die zugeführte Mikronährstoffmenge sinken.

Die Bedeutung der Mikronährstoffe

Um das ausgefeilte Räderwerk unseres Körpers am Laufen zu halten, benötigen wir täglich Mikronährstoffe- sie sind an fast allen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Allen voran an der Abwehrleistung des Immunsystems, der Energieproduktion in den Kraftwerken unserer Zellen oder der Funktionsfähigkeit von Hormonen. Eine gute Versorgung der Körperzellen mit Mikronährstoffen spielt also eine besonders wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Spurenelemente können vom Körper meist nicht hergestellt werden

Unser Organismus ist allerdings nicht in der Lage, die meisten dieser dringend benötigten Vitamine und Spurenelemente selbst herzustellen, sie müssen regelmäßig und vor allem in ausrei-

chender Menge über die gesunde Ernährung aufgenommen werden.

Skorbut bei den Seefahrern als Folge von Vitamin C Mangel

Bereits die alten Schiffsfahrer wussten, wie wichtig eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen ist. Etliche Seefahrer erkrankten damals bei langen Seefahrten an Skorbut, einer Knochenkrankheit aufgrund von fehlendem Vitamin C. Viele Zivilisationskrankheiten, die die Ursache in einer schlechten Ernährung haben, werden durch Nährstoffmangel extrem begünstigt.

Bei vielen Krebspatienten kann man stark verminderte Werte von Vitamin D, Coenzym Q10 und weiteren Vitaminen feststellen. Daher ist eine ausgewogene Zufuhr von Mineralstoffen für eine gute Gesundheit unumgänglich. Vor allem auch bei Kindern im Wachstum, die oft gesundes Obst und Gemüse nicht essen möchten, ganz wichtig.



KUNDEN STIMMEN



Brigitte hat mir bei sämtlichen körperlichen Wehwechen immer wieder, ganz schnell helfen können.

Ob es eine Zerrung im Oberschenkel, Verspannungsschmerz im Nacken, die Oberarme, der Rücken oder die Wirbelsäule war.

Die Erleichterung war entweder am selben oder spätestens am nächsten Tag zu spüren. Durch ihre Arbeit fühlte ich mich hinterher immer energiegelvoller. Zudem hat Sie mir geholfen mein Verdauungssystem wieder auf Vordermann zu bringen, weil dieses nach einem Antibiotika ganz schön in Mitleidenschaft gezogen wurde. Zudem konnten wir etliche alte Verstrickungen aus der Vergangenheit auflösen, welche zu einer großen Erleichterung führten. Ich bin sehr froh, dass ich Brigitte und ihre Fähigkeiten kennenlernen durfte.

Jan H.

Schnelle Besserung des Gesamtzustandes

Ich kam über eine Empfehlung zu Brigitte. Durch einen Befund, der mein Leben sehr beeinträchtigte und auch das Leben meiner Familie sehr durcheinanderbrachte, befand ich mich in einer schwierigen Situation. Brigitte schaffte es innerhalb weniger Sitzungen zuerst einmal durch Bewusstseinsarbeit Ruhe in die Gesamtsituation zu bringen. Durch zusätzliche Unterstützung des Körpers durch verschiedene Nährstoffe wie z. B. Omega-3-Fettsäuren sowie den gezielten Darmaufbau merkte ich schnell eine Besserung. Mit Hilfe der Energiearbeit ging es mir von Sitzung zu Sitzung besser. Auch die Blutwerte zeigten eine stetige Verbesserung. Ich bin Brigitte sehr dankbar für die großartige Unterstützung in allen Bereichen.

Jochen T.

Tolle Verbesserung meines Selbstwertgefühls

Durch die Arbeit mit Brigitte wurde mein Selbstwertgefühl ständig verbessert. Die Probleme des Mobbing, die mich schon lange begleiteten, wurden immer weniger. Und außerdem kann ich mittlerweile besser damit umgehen. Auch meine körperlichen Beschwerden gingen immer mehr zurück. Kurz nachdem unsere gemeinsame Coaching-Arbeit zu Ende war, erhielt ich eine unerwartete und auch noch außergewöhnlich hohe Gehaltserhöhung. Brigitte erklärte mir immer wieder, dass der persönliche Selbstwert sich auch im Außen durch die finanzielle Wertschätzung zeigt. Durch die Arbeit mit Brigitte konnte ich viele Glaubenssätze zum Positiven verändern. Das spiegelt sich nun auch in meiner persönlichen Ausstrahlung wieder. Vielen Dank für die Unterstützung.

Christina K.

Grosses Potential

Von einer Freundin hatte ich die Empfehlung für Frau Meisl. Zu diesem Zeitpunkt plagten mich seit langem unangenehme Unterleibsschmerzen. Ich hatte alles ausprobiert, was ich konnte und sah keine andere Lösungsmöglichkeit mehr. Deswegen folgte ich dem Rat und lies mich auf die Arbeit von Frau Meisl voll und ganz ein. Besonders spannend finde ich die Arbeit mit eingeschlossenen Emotionen, die sie gemeinsam mit mir löste. Während der telefonischen Sitzung war mir dann ein wenig schwindelig, dennoch fühlte ich mich gut und leichter. Die langwierigen Beschwerden waren von heute auf morgen nicht mehr da. Obwohl der Beweis offensichtlich war, ist es für uns schwer zu begreifen, welche Heilungsqualitäten diese Arbeit hat. Deswegen möchte ich mit meinem kleinen Bericht ermutigen, sich auf die Arbeit einzulassen und selbst zu erfahren, welches enorm großes Potenzial die Arbeit von Frau Meisl bietet.

Simona L.

Schmerzlinderung

„Durch Brigittes einführendes und vertrautes Wesen, sowie ihrer Kompetenz, gelang es, während der Bodycode Sitzungen, die mit einer Initialheilung, hervorgerufen durch körperliche Wahrnehmungen, einherging, mein linkes Knie, welches bedingt durch eine Knieverletzung, ab und zu schmerzte, wurde weitgehendst durch diese wohlthuende und heilsame Arbeit nachhaltig verbessert.

Ich fühlte mich angenommen und spürte nach den Sitzungen meistens Erleichterung und Entspannung. Brigitte strahlt Begeisterung für ihre Arbeit aus und das spürt der Klient. Ich kann die Arbeit mit Brigitte sehr empfehlen, um alte Glaubensmuster loszulassen.“

Simone S.

Super individuelles und ganzheitliches Coaching

Wer professionelle Unterstützung sucht, um sich weiterzuentwickeln und alte Lasten, schlechte Angewohnheiten und Trigger loszuwerden, ist bei Frau Meisl genau richtig. Es kostet einiges an Arbeit und auch Zeit, aber es lohnt sich und ist nach meinen Erfahrungen deutlich erfolgreicher als andere Coachings, da viele Techniken und Tipps angewendet werden. Ich werde sicher nicht zum letzten Mal den breiten Wissensschatz und die Erfahrungen von Frau Meisl in Anspruch genommen haben. Wer sich nicht ganz sicher ist, ob das etwas für ihn ist, kann ein super informatives Erstgespräch führen, um alle Unklarheiten aus der Welt zu schaffen. Abschließend kann ich nur Danke sagen, für die großen Fortschritte und positiven Erfahrungen, die ich durch die Coachings bis dato mitnehmen konnte.

Wolfram M.

IMPRESSUM

Herausgeberin
Brigitte Meinel
Lebensfreude – Glück – Wohlbefinden
Etzdorf 45
91327 Gößweinstein
kontakt@glueck-lebensfreude.de
www.glueck-lebensfreude.de

Auflage: 2000 Stück / Februar 2022
Druck: Wir machen Druck GmbH

Bildnachweis:
Alle Fotos sind lizenzfrei über Freepik, Pixabay oder Magdeleine oder bezogen.
Produktbilder und Grafiken dürfen mit Genehmigung der Herstellerfirmen abgedruckt werden.



BRIGITTE MEINL
LEBENSFREUDE – GLÜCK – WOHLBEFINDEN

ETZDORF 45 | 91327 GÖSSWEINSTEIN | KONTAKT@GLUECK-LEBENSFREUDE.DE

GLUECK-LEBENSFREUDE.DE