

Präventivmedizinische Lebensführung

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern, wie man alt wird!



Ernährung	Ausgewogen ernähren	20 - 30 % Fett (1,5-2g/kgKGW/Tag, 50 - 60 % Kohlenhydrate , 15 - 20 % Eiweiß (1g / kg KGW / Tag) 5 x täglich Obst und Gemüse , Ballaststoffe, komplexe KH, weißes Fleisch / Fisch, ungesättigte Öle, keine industriell hergestellten Nahrungsmittel, Lebensmittel frisch einkaufen, selbst zubereiten
	Vollständig verdauen	wenn nötig unterstützen: Galle, Bauchspeicheldrüse, Magen
	Ausreichend trinken	2 - 3 l / Tag stilles Mineralwasser, Tee, frische Säfte
	Regelmäßig Stuhlgang	geformt, durchschnittlich 1 x / Tag
	Darm stärken	Probiotika zur Stärkung des Immunsystems, Algen für Entgiftung und Ausleitung, Hefen für das Gleichgewicht der Darmflora Glutamin zur Stabilisierung der Darmschleimhaut, Ballaststoffe für Beschleunigung der Passage
	Information	Mittelmeerkost-Pyramide, Stuhldiagnostik-Befunde, Urin-pH 6-7
	Kontrolle	Dinner-Cancelling zur Anregung des Wachstumshormons
Bewegung	Öfter Bewegen	Treppen statt Aufzug, laufen statt Auto fahren
	Sportlich Aufbauen	3 x 30 min / Woche Walking, Jogging, Aerobic, Schwimmen gezielter Muskelaufbau (Gelenke stützen, Energie verzehren, Knochen stärken)
	Information	Blutdruck, Puls, Körper-Gewicht + Zusammensetzung
Stress-Management	Ausreichend schlafen	8 Stunden / Nacht (ideal: um 23 Uhr zu Bett gehen)
	Erholsamer Schlaf	Dunkelheit, Kühle, Ruhe, Melatonin prüfen
	Mehr Entspannung	Sauna, Dampfbad, Massage
	Aktiv steuern	Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen
Geistige Aktivität	Trainieren	Lesen, Schreiben, Kreuzworträtsel, Puzzle Gesellschaft, Diskussionen, Fremdsprachen
	Verbessern	Ginkgo, Ginseng, Lachen, Liebe
Ersatz	Grundversorgung	Vitamine, Minerale, Spurenelemente, Aminosäuren
	Nahrungsergänzung	Vitalstoffe (Bioflavonoide, Lycopene)
	Substitution	Antioxidantien (Coenzym Q10, Glutathion, Rotwein) Arteriosklerose-Prophylaxe (Omega-Fettsäuren)
	Hormone	DHEA, Östradiol (Phytoöstrogene), Testosteron
	Information	Blutdiagnostik-Befunde (Bad Kissinger Modell)
Produkte	Ihr Therapeut empfiehlt: Vitasan Gesundheitsmittel, maßgeschneidert für Darmsanierung - Entgiftung - Vitalisierung	