

# Espresso Vitalis



## Ernährung ist nicht alles!

VON GERALD FINGERLOS

In den ersten sechs Ausgaben von Espresso Vitalis haben wir uns vor allem auf die Ernährung konzentriert. Und diesem Aspekt kommt tatsächlich eine enorme Bedeutung zu, da in den letzten Jahrzehnten die Versorgungslage mit essentiellen Nährstoffen immer schlechter wurde. Einhergehend damit ist ein enormer Anstieg von sogenannten Zivilisationskrankheiten, die aber oft leicht vermeidbar wären.

Doch gibt es da noch andere Bereiche die für ein gesundes und erfülltes Leben genau so wichtig sind, und auf die möchte ich hier eingehen. Diese Bereiche sind in nebenstehender Box aufgelistet und sollen im folgenden näher Beschrieben werden.

Während die ersten 6 Bereiche vor allem auf die körperlichen Bedürfnisse eingehen, zielen die letzten 3 Bereiche mehr auf die psychischen Aspekte.

Das Thema **Essen** wurde in den letzten Ausgaben schon intensiv behandelt, das Thema **Trinken** spielt aber eine genau so wesentliche Rolle, da es zu den grundlegendsten Dingen für unseren Körper gehört.

Je nach Untersuchung wird eine Trinkmenge von 30ml Wasser je kg Körpergewicht empfohlen. Das wären bei einem 80kg schweren Menschen rund 2,4l täglich. Ganz wesentlich ist aber, was man trinkt. Zu empfehlen ist ein gereinigtes Wasser ohne jegliche Zusätze um den Körper optimal zu versorgen und gleichzeitig zu entgiften.

Bei der **Atmung** könnte man sich fragen, warum man sich darüber Gedanken machen darf, schließlich atmet doch jeder Mensch, oder nicht?

### Basis des Lebens

- Essen
- Trinken
- Atmen
- Schlaf
- Körperpflege
- Bewegung
- Berufliche Erfüllung
- Beziehungen
- Lebenssinn





Auf Grund von Stress und Anspannung findet oft nur noch eine unvollständige Atmung statt. Was man aber sofort tun kann: Einfach mal den Atem für einige Atemzüge beobachten. In kurzer Zeit fängt unser System an, sich zu entspannen.



Zum **Schlaf** gehört das Umfeld, in dem ich schlafe. Welche Materialien umgeben mich? Wie sieht es mit WLAN, Handy etc. aus? Hier kann man mit einfachen Maßnahmen eine Entlastung bewirken.



Die **Körperpflege** ist nicht nur der Akt der Reinigung sondern auch das liebevolle Zuwenden zu sich selbst!



Der Mensch ist geschaffen, um sich zu **bewegen**. Und dabei geht es vor allem um eine typengerechte Bewegung. Spaziergehen, Schwimmen, Radfahren, Wandern....



Ein großer Punkt unserer modernen Zeit ist die **berufliche Erfüllung**, verbringen wir doch viele Stunden pro Tag in unserem Beruf. Aber entspricht dieser Job auch unserer Berufung? Hier gehört auch der Aspekt des Geldes dazu, denn ohne Geld geht heute fast nichts mehr.

Wenn es um **Beziehungen** geht, dann ist nicht nur die Frage des Partners gemeint. Auch der Freundeskreis ist wesentlich. Wo fühle ich mich wohl oder wer kostet mir viel Energie und Kraft?

Zum Thema **Lebenssinn** kann man sich z.b. folgende Fragen stellen:

Was möchte ich erreichen? Welche Ziele habe ich?  
Welche Spuren möchte ich hinterlassen?

In der nächsten Ausgabe verraten wir dir, wie eine ausreichende Mikronährstoffversorgung mit Lebendigkeit, Konzentration und Stressempfinden zusammenhängt.

Gerne unterstützen wir dich dabei herauszufinden, was dir gut tut und was für dich wichtig ist. Frag bei den „Espresso Vitalis“ Autoren nach!



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

