

NATURFIT® MAGAZINE

Specials:

BAMBUS STATT TANNE

Wir ziehen in eine Bambus-Villa:

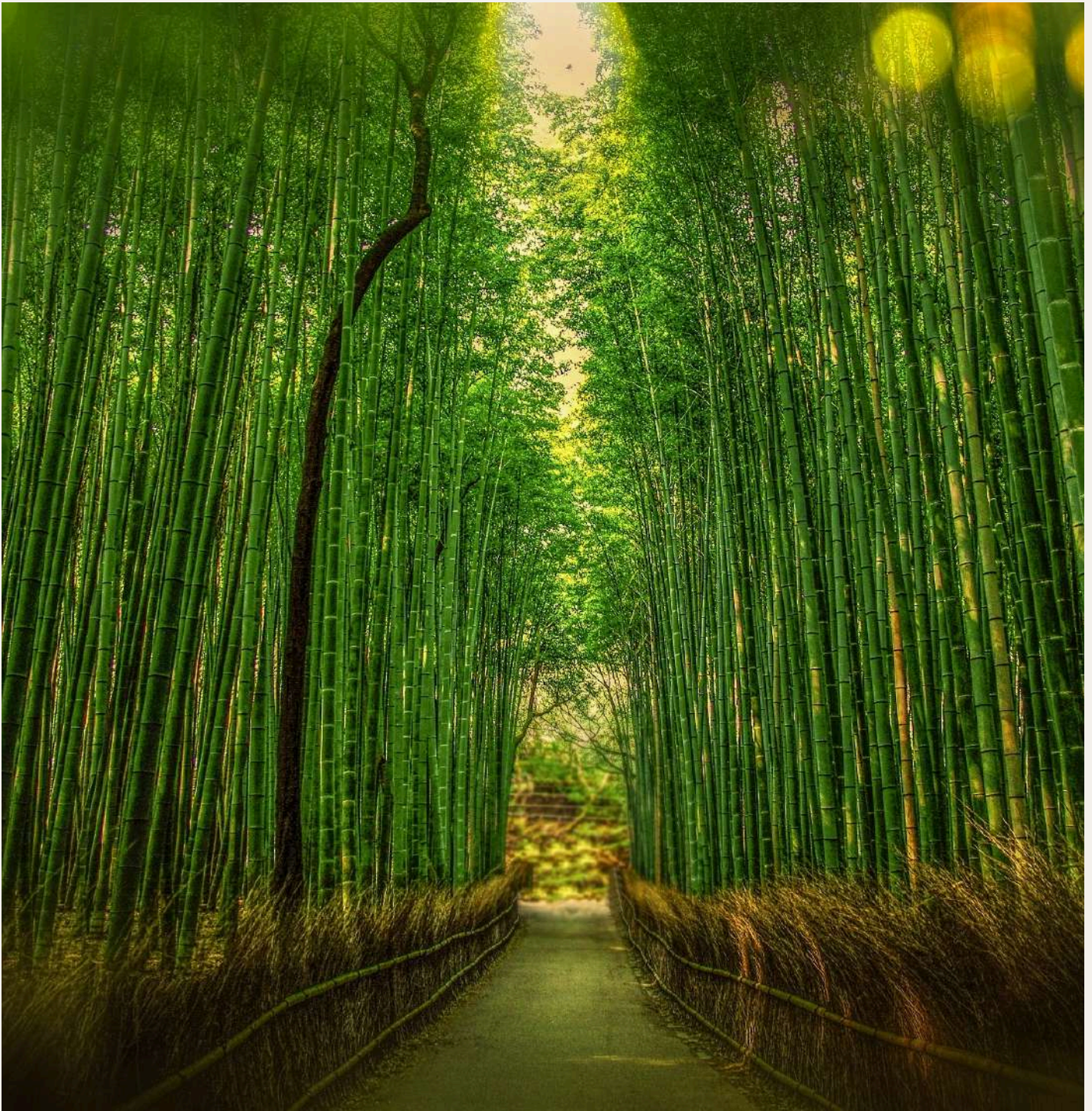
Gesundheit & Nachhaltigkeit im Einklang

- Urlaub in einem nachhaltigen Traumhaus erleben

Weihnachtsplätzchen - Rezepte der

Bloggerin @fit.mit.elisa - natürlich naturfit und ohne Zucker

Endometriose: Ganzheitlicher Ansatz mit molekularem Wasserstoff bringt Hoffnung



AUSGABE NO.04

2024



INHALT

- 08 Kiefergelenksdysfunktion**
Ein versteckter Schmerzherd, den viele ignorieren oder gar nicht mit dem Kiefer in Verbindung bringen
- 12 Ernährung und friedvolle Elternschaft:**
Wie deine Nahrung deine Erziehung beeinflusst
- 16 BAMBUS STATT TANNE:
Wir ziehen in eine Bambus-Villa**
Gesundheit & Nachhaltigkeit im Einklang
• Urlaub in einem nachhaltigen Traumhaus erleben
- 23 ENDOMETRIOSE: Ein ganzheitlicher Ansatz bringt Hoffnung**
- ganzheitliche Behandlung mit molekularem Wasserstoffwasser von LumiVitae
- 30 DIE VIERTE SCHWANGERSCHAFT:
Mama-Routinen**
Fit und gesund durch die Schwangerschaft – besonders bei der 4. Schwangerschaft
- 38 REZEPTE - WEIHNACHTSBÄCKEREI**
Bloggerin "Fit mit Elisa" stellt ihre Plätzchenrezepte vor - natürlich naturfit und ohne Zucker
- 50 PARFÜM - darum sollte es nicht unter den Tannenbaum**
• Warum du aufhören solltest, Parfum zu verschenken und zu benutzen
• Wieso herkömmliche Kosmetik krank macht
- 56 WINTER IN EUROPA: Biorhythmus und Licht**
Der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und einem ausgeglichenen Alltag

NATURFIT MAGAZINE

LET'S CREATE A HEALTHIER
WORLD TOGETHER

**JEDE AUSGABE DES NATURFIT ONLINE
MAGAZINS ENTHÄLT AFFILIATE-LINKS ODER
EIN WENIG BEZAHLTE UND UNBEZAHLTE
WERBUNG.**

Alle Produkte, die hier empfohlen werden, nutzen wir in unserem privaten Alltag. Sie tragen entweder zu unserem mentalen und körperlichen Wohlbefinden bei, oder wir haben sie aufgrund ihrer Nachhaltigkeitsaspekte im Sinne eines achtsamen Umgangs mit Konsumgütern und zum Beitrag zu einer gesünderen Welt ausgewählt. Wir teilen unsere Erfahrungen und unser Expertenwissen in bestimmten Teilbereichen für eine gesündere Welt.



EDITOR-IN-CHIEF

ANNA SCHEWCZYK

MANAGING EDITOR

ANNA SCHEWCZYK

CONTENT DIRECTOR

PIERRE SCHEWCZYK

ART DIRECTION

ANNA SCHEWCZYK

WWW.NATURFIT.DE

INSTAGRAM: [@NATURFIT.ORIGINAL](https://www.instagram.com/NATURFIT.ORIGINAL)



VOM GRÜNDER VON NATURFIT®

Vor 20 Jahren übergewichtiger Teenager - heute ist neben dem Weltreisen als dreifacher Vater, Sport und Gesundheit meine Berufung. Mittlerweile schaue ich auf mehr als 15 Jahre Erfahrung zurück, als Fachleitung, als Dozent und nicht zuletzt als Gründer und Therapeut in meiner eigenen naturfit® Schwerpunktpraxis für Physio- und Manualtherapie mit besonderem Fokus auf ganzheitliche Gesundheit.

Selbstverständlich sehe ich Sie gerne wieder in meiner Praxis oder auch weltweit aber dann doch bitte fit, beim Training ohne Beschwerden.

Das Magazin ist ein weiteres Herzprojekt von meiner Lifestyle Marke naturfit® und ich freue mich Sie damit zu begeistern, denn Sie kennen sicher schon unseren Slogan: Langfristige Gesundheit ist kein kurzfristiges Wochenkonzept sondern vielmehr Lebensart.

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Pierre Schewczyk'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

PIERRE SCHEWCZYK

Gesundes Leben erfordert keine ständige Disziplin und Verzicht oder ständiges Detox oder Diäten und es kann sich leicht anfühlen!

Gesundes Leben macht glücklich, es bringt Freude und Heilung in viele Lebensbereiche.

LET'S CREATE A HEALTHIER WORLD - UNSERE VISION

Meine Gesundheitsreise bekam 2015 mit der Gründung von naturfit® noch mehr Fokus, Bewusstsein und Verantwortung. Mit Liebe für Design, Reisen und gutes Essen, als dreifache Mama und Gesundheitsmentor aus Leidenschaft, freue ich mich Sie mit dem NATURFIT MAGAZINE zu begeistern.

ANNA SCHEWCZYK



ICEDATE ZUM FRÜHSTÜCK?

Datteln statt Zucker.
Cashews statt Milch.
Früchte statt Zusatzstoffe.

Cashews, Datteln und echte Früchte enthalten eine Fülle von Nährstoffen, die zur Förderung der allgemeinen Gesundheit beitragen können



Wie Eiscreme vollwertig und gesund ist.

DIE PERFEKTE BASIS FÜR EINE FRÜHSTÜCKSBOWL - und direkt für jeden Geschmack etwas dabei

LOCATION: NATURFIT HOME, NATURFIT-HOME.DE



ICEDATE- EISCREME, DIE GESUND IST

Datteln statt Zucker.
Cashews statt Milch.
Früchte statt Zusatzstoffe.



JETZT ALLE SORTEN
ENTDECKEN

MIT DEM CODE NATURFIT EINEN
BECHER KOSTENLOS DAZU ERHALTEN:
BUY 8 LARGE CUPS, GET 1 LARGE CUP
FREE

KIEFERGELENKSDYSFUNKTION:

Ein versteckter Schmerzherd, den viele ignorieren oder gar nicht mit dem Kiefer in Verbindung bringen



Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Ohrgeräusche oder Zahnschmerzen

– all das sind Beschwerden, die viele Menschen regelmäßig plagen. Doch nur wenige wissen, dass diese Symptome oft einen gemeinsamen **Ursprung** haben: das **Kiefergelenk**.

Kiefergelenksdysfunktionen (CMD, craniomandibuläre Dysfunktionen) sind weit verbreitet, und Studien zeigen, dass etwa 70% der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens damit zu tun haben. Dabei bleibt der Zusammenhang zwischen Kiefer und den Beschwerden häufig unentdeckt. Viele Betroffene suchen nach Lösungen in den falschen Bereichen, wie bei Augenärzten, Orthopäden oder Neurologen, ohne die wahre Ursache zu finden.

Warum das Kiefergelenk so zentral ist:

Das Kiefergelenk ist eine der komplexesten Strukturen im menschlichen Körper. Es steht in enger Verbindung mit dem Schädel, der Wirbelsäule, der Muskulatur und den Nervenbahnen. Fehlstellungen, nächtliches Zähneknirschen (Bruxismus) oder chronische Stressbelastungen können das Kiefergelenk überlasten und Beschwerden auslösen, die weit über den Mundbereich hinausgehen.

Da die Symptome oft diffus und scheinbar nicht miteinander verbunden sind, wird selten an das Kiefergelenk als Ursache gedacht. Doch die gute Nachricht ist: Mit dem richtigen Wissen und gezielten Übungen lassen sich viele dieser Beschwerden lindern oder sogar vollständig beheben.



ERSTE ANZEICHEN EINER KIEFERGELENKSDYSFUNKTION:

Wie erkennst du, ob dein Kiefer möglicherweise beteiligt ist? Hier einige typische Symptome:

- Schmerzen oder Verspannungen im Kieferbereich
- Eingeschränkte Mundöffnung
- Kopfschmerzen, die von der Schläfe oder dem Hinterkopf ausgehen
- Druckgefühl in den Ohren oder Tinnitus
- Nackenschmerzen und Schulterverspannungen

Wenn du dich in diesen Symptomen wiederfindest, lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Dein Weg zu einem entspannten Kiefer

Eine ganzheitliche Betrachtung des Kiefergelenks ist der Schlüssel zur Linderung. Es geht nicht nur um das Gelenk selbst, sondern auch um die umliegende Muskulatur, die Haltung und den Umgang mit Stress. Mit gezielten Entspannungsübungen, Haltungskorrekturen und einer verbesserten Körperwahrnehmung kannst du die Funktion des Kiefergelenks nachhaltig verbessern.



Um Betroffenen eine **effektive und fundierte Unterstützung** zu bieten, haben wir den Online-Kurs „**Kiefer.Schmerz.Los!**“ entwickelt.

In diesem vierwöchigen Kurs erhältst du:

- Umfassendes Wissen über die Ursachen und Zusammenhänge von Kopf-, Nacken- und Kiefergelenksbeschwerden.
- Praktische Übungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst, um Verspannungen zu lösen.
- Tipps zur Stressbewältigung, die langfristig für Entspannung im gesamten Körper sorgen.
- Individuelle Anleitung, um gesunde Gewohnheiten aufzubauen, die deine Kiefergesundheit fördern.

Dieser Kurs bietet dir eine **ganzheitliche Lösung**, die du bequem von zu Hause aus umsetzen kannst. Egal, ob du leichte Beschwerden lindern oder chronische Schmerzen in den Griff bekommen möchtest – „Kiefer.Schmerz.Los!“ ist **dein Weg zu mehr Wohlbefinden.**

Entdecke, wie du mit einfachem Wissen und gezielten Maßnahmen deine Beschwerden in den Griff bekommen kannst!

Weitere Informationen findest du auf unserer Website – lass deinen Kiefer endlich aufatmen!

JETZT STARTEN

KIEFER SCHMERZ LOS !



Kieferschmerzen beim Kauen
Muskelverspannungen
Kopfschmerzen
Ohrengeräusche
Knirschen, Pressen
Schmerzen in den Kaumuskeln am Morgen
Schulter-Nackenbeschwerden
Zahn- und Gesichtsschmerzen

jetzt direkt starten
KIEFERSCHMERZLOS

Starten Sie für nur einmalig 20,-€ mit dem naturfit® Onlinekurs!



ERNÄHRUNG UND FRIEDVOLLE ELTERN SCHAFT:

Wie deine Nahrung deine Erziehung beeinflusst

Friedvolle Elternschaft bedeutet, in der Erziehung Geduld, Empathie und Achtsamkeit in den Vordergrund zu stellen. Statt mit Strafen oder Kontrolle zu arbeiten, geht es darum, eine tiefe emotionale Bindung zu den Kindern aufzubauen und Konflikte respektvoll zu lösen. Ernährung und Lebensstil spielen dabei eine zentrale Rolle, denn sie beeinflussen unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und unsere Fähigkeit, gelassen zu bleiben.



Zucker und Stimmungsschwankungen

(Ein hoher) Zuckerkonsum führt oft zu schnellen Blutzuckerschwankungen. Nach dem anfänglichen Energieschub folgt ein rapider Abfall, der uns reizbar und emotional unausgeglichener machen kann. Gerade Eltern, die oft unter Zeitdruck und Stress stehen, benötigen stabile Energie und Klarheit. Zucker kann diese Stabilität jedoch stören und so zu ungeduldigen Reaktionen im Familienalltag führen.

Der Darm als Schlüssel zur Energie

Der Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan – er beeinflusst maßgeblich unsere Energie und mentale Verfassung. Wenn der Darm nicht gesund ist, kann das unsere Stimmung, unseren Schlaf und unser allgemeines Wohlbefinden beeinträchtigen. Dr. Gregor Hasler beschreibt in seinem Buch Darm-Hirn-Connection detailliert, wie eng der Darm und das Gehirn miteinander verbunden sind. Eine gestörte Darmflora kann zu chronischer Erschöpfung und Reizbarkeit führen, was den friedvollen Umgang mit Kindern erschwert. Denn wenn wir uns müde oder gestresst fühlen, fällt es uns schwerer, geduldig und verständnisvoll zu reagieren.

Die Darm-Hirn-Achse: Ein Schlüssel zu emotionaler Balance

Das Buch Darm-Hirn-Connection erklärt, wie Signale vom Darm unser Gehirn beeinflussen und damit unsere Emotionen und unser Verhalten steuern. Eine gesunde Darmflora sorgt für die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und fördert ein ausgeglichenes Nervensystem. Dies ist essenziell für friedvolle Elternschaft, da wir in emotionaler Balance ruhiger und liebevoller auf unsere Kinder eingehen können.

Ein bewusster Lebensstil für mehr Gelassenheit:

Ein bewusster Lebensstil geht über gesunde Ernährung hinaus. Ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung und der bewusste Umgang mit Stressfaktoren tragen dazu bei, die eigene Energie zu stabilisieren und emotional flexibel zu bleiben. Wer sich um Körper und Geist kümmert, ist besser gerüstet, um auch in stressigen Situationen geduldig und liebevoll zu agieren.

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf unsere Stimmung, Energie und damit auf unsere Fähigkeit, friedvolle Elternschaft zu leben. Ein gesunder Darm und ein bewusster Lebensstil tragen dazu bei, emotional stabil zu bleiben, sodass wir unseren Kindern als ruhige und liebevolle Begleiter zur Seite stehen können.

LESETIPPS:



[**DIREKT BEI AMAZON ANSEHEN**](#)



[**DIREKT BEI AMAZON ANSEHEN**](#)

naturfit® MAMA

Als Mama in deine beste Energie kommen: Für dich, für deine Familie

Mamas sind wahre Heldinnen. Doch zwischen Kindern, Haushalt, Beruf und den unzähligen Anforderungen des Alltags bleibt eines oft auf der Strecke: die Zeit für dich selbst. Dabei ist genau diese Zeit entscheidend, um die Energie zu haben, die du für dich und deine Familie brauchst.

Als baldige 4-fach Mama kenne ich diese Herausforderungen aus eigener Erfahrung – und genau deshalb habe ich das **naturfit® MAMA Programm** entwickelt. Es ist meine Herzensaufgabe, Frauen wie dich in ihre volle Kraft zu bringen und dabei Körper, Geist und Seele nachhaltig zu stärken.

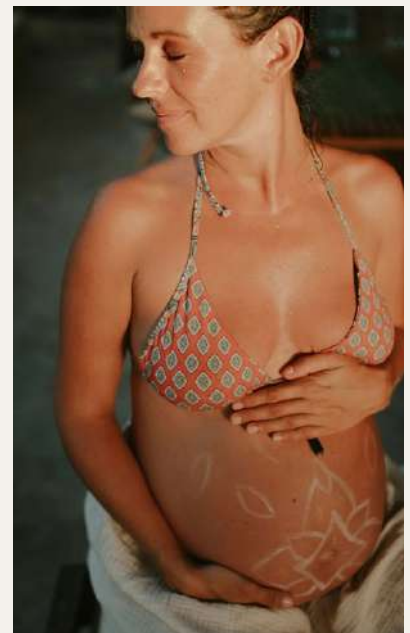
Warum deine Energie so wichtig ist

Deine eigene Energie ist der Schlüssel zu einem harmonischen Familienleben. Wenn du dich gut fühlst – körperlich und mental – spiegelt sich das nicht nur in deinem Alltag, sondern auch in deiner Beziehung zu deinen Kindern wider. Eine achtsame Selbstfürsorge ist daher keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Akt der Liebe – für dich und für deine Liebsten.

Doch wie gelingt es, inmitten von Verpflichtungen und Terminen wieder zur eigenen Stärke zurückzufinden?

Das naturfit® MAMA Programm: Deine Reise zu mehr Kraft und Leichtigkeit

In meiner individuellen **6-Wochen-Begleitung** widmen wir uns Schritt für Schritt deinem Wohlbefinden – ohne Druck, aber mit klarer Ausrichtung auf deine Bedürfnisse. Gemeinsam schaffen wir eine Basis, die dich nicht nur körperlich stärkt, sondern auch emotional und mental wieder ins Gleichgewicht bringt.!



[mehr Infos](#)



Was dich erwartet:

- **Körperliche Balance:** Bewegungs- und Ernährungsroutinen, die leicht in deinen Alltag passen.
- **Mentale Stärke:** Übungen für innere Ruhe, Selbstliebe und die Kunst, loszulassen.
- **Hormon- und Darmgesundheit:** Tipps für deinen natürlichen Energiefluss und strahlende Haut.
- **Rituale und Manifestation:** Inspiration, um deine Träume und Wünsche kraftvoll zu verwirklichen.

Deine individuelle Begleitung: Nur für dich

Mit naturfit® MAMA begleite ich dich ganz persönlich – flexibel, intensiv und individuell abgestimmt auf deinen Alltag. Es geht nicht nur darum, was dir fehlt, sondern darum, was du wirklich brauchst, um in deine volle Energie zu kommen.

Wann startest du deine Reise?

Die nächste Runde beginnt am **Sonntag, den 24.11.24**. Doch es sind auch individuelle Starttermine möglich, damit dein Programm perfekt in dein Leben passt.

Melde dich jetzt an und finde zurück zu deiner besten Version – für dich, für deine Familie, für dein Leben.

[Hier anmelden](#)

Mehr Infos und persönliche Anfragen:

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Reise zu begleiten! Schreib mir, und lass uns gemeinsam daran arbeiten, dich zur besten Mama und Frau zu machen, die du sein kannst. Melde dich direkt an oder schreibe mir an anna@naturfit.de.

Hier ist deine neue Ära, Mama – lass sie uns gemeinsam erschaffen!



BAMBUS STATT TANNE

Wir ziehen in eine Bambus-Villa

Gesundheit & Nachhaltigkeit im Einklang

- Urlaub in einem nachhaltigen Traumhaus erleben



Stellen Sie sich vor, Sie erwachen in einem Haus, das aussieht, als wäre es direkt aus der **Natur gewachsen**: geschwungene Formen, natürliche Materialien und ein Raumklima, das Ihnen buchstäblich den Atem erleichtert. **Das Leben in einem nachhaltigen Bambus-Haus ist nicht nur gesund, sondern auch inspirierend** – und nicht nur für die tropischen Klimazonen geeignet.

Auch wenn ein Bambus-Haus in Deutschland eher selten ist, bietet sich Ihnen die Möglichkeit, dieses einzigartige Wohngefühl im Urlaub zu erleben – ein Erlebnis, das **Körper, Geist und Seele gleichermaßen bereichert**.



Gesundheitliche Vorteile des Lebens in einem Bambus-Haus

1. Natürliches Raumklima für tiefe Entspannung

Bambus ist ein atmungsaktives Material, das die Luftfeuchtigkeit reguliert und keine Schadstoffe abgibt. Die Wirkung? Eine frische, reine Luftqualität, die sich besonders für Menschen mit Allergien oder empfindlichen Atemwegen eignet.

2. Beruhigende Nähe zur Natur

Durch die offenen Bauweisen und die natürlichen Materialien fühlen Sie sich in einem Bambus-Haus direkt mit der Umwelt verbunden. Diese Harmonie hilft nachweislich, Stress abzubauen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen – genau das, was Sie im Urlaub brauchen.

3. Sanfte Kühlung auch ohne künstliche Klimaanlage

In heißen Regionen bleibt ein Bambus-Haus von Natur aus angenehm kühl. Es reguliert die Temperatur durch seine isolierenden Eigenschaften und sorgt für ein Wohlfühlklima, ganz ohne die trockene Luft und den Energieverbrauch einer Klimaanlage.



Nachhaltigkeit trifft auf Komfort

Ein Bambus-Haus ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch ein Beitrag zum Umweltschutz. Bambus wächst extrem schnell, bindet während seiner Wachstumsphase große Mengen CO₂ und ist vollständig biologisch abbaubar. Wer in einem Bambus-Haus wohnt, lebt in Einklang mit der Natur – ein inspirierendes Gefühl, das auch über den Urlaub hinauswirkt.

Probieren Sie das Bambus-Haus-Erlebnis im Urlaub aus

Ein Urlaub in einem Bambus-Haus ermöglicht es Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und einen völlig neuen Lebensstil kennenzulernen. Glücklicherweise gibt es viele Orte auf der Welt, an denen Sie dieses nachhaltige Wohnerlebnis genießen können:

1. Bali, Indonesien

Die tropische Insel ist bekannt für ihre spektakulären Bambus-Villen, die oft von üppiger Natur umgeben sind. Hier können Sie in einem Haus wohnen, das vollständig aus nachhaltigen Materialien gebaut wurde – oft mit atemberaubendem Blick auf Reisfelder oder Dschungel.

2. Thailand

Auch in Thailand, besonders in Regionen wie Chiang Mai oder auf den Inseln, finden sich Bambus-Häuser und Resorts, die nachhaltig gebaut und geführt werden.





3. Costa Rica

In Mittelamerika bietet Costa Rica eine Vielzahl von ökologischen Unterkünften, darunter Bambus-Häuser, die perfekt in die tropische Landschaft integriert sind.

4. Mexiko

In Regionen wie Tulum gibt es zahlreiche nachhaltige Bauprojekte, bei denen Bambus eine zentrale Rolle spielt.

5. Europa

Wer nicht so weit reisen möchte, findet auch in Europa Alternativen: Öko-Resorts oder Tiny Houses, die aus Holz und anderen natürlichen Materialien gebaut wurden, bieten ähnliche gesundheitliche und nachhaltige Vorteile. Besonders in Skandinavien oder auf den Kanarischen Inseln gibt es solche Angebote.

Auch in Thailand, besonders in Regionen wie Chiang Mai oder auf den Inseln, finden sich Bambus-Häuser und Resorts, die nachhaltig gebaut und geführt werden.

EINE EINLADUNG, NACHHALTIGES WOHNEN ZU ERLEBEN

Warum nicht den nächsten Urlaub dazu nutzen, nachhaltiges Wohnen einmal selbst auszuprobieren? Ein Aufenthalt in einem Bambus-Haus inspiriert nicht nur zu einem **gesünderen Lebensstil**, sondern bietet auch eine einzigartige Gelegenheit, sich mit der **Natur** zu verbinden und neue **Energie** zu tanken.

Entdecken Sie den Luxus der Einfachheit und die Fülle, die entsteht, wenn wir uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren – und vielleicht inspiriert Sie diese Erfahrung, mehr Nachhaltigkeit in Ihren eigenen Alltag zu integrieren. Ob Bali, Thailand oder ein Öko-Resort in Europa – Ihr Bambus-Abenteuer wartet!





ERLAUBE DIR, ZU WACHSEN UND RICHTE TÄGLICH DEINEN FOKUS BEWUSST AUS

EIN SCHNELLES JOURNAL TO GO:

- IM TASCHENBUCHFORMAT
- AUSFÜLLEN IN 1-5 MINUTEN
- FREIE SEITEN BEI LUST AUF MEHR

unser Journal to go
JETZT BEI AMAZON



ENDOMETRIOSE - HOFFNUNG AUF HEILUNG DURCH WISSEN UND GANZHEITLICHE ANSATZE

Endometriose ist eine Erkrankung, die viele Frauen betrifft, oft aber erst spät erkannt wird. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein: von starken Unterleibsschmerzen und unregelmäßigen Blutungen über Müdigkeit bis hin zu unerfülltem Kinderwunsch. Die Diagnose kann überwältigend sein – doch es gibt Grund zur Hoffnung.



Die Macht der Diagnose: Warum Worte zählen

Der Moment der Diagnose kann für Betroffene entscheidend sein – nicht nur medizinisch, sondern auch emotional. Hier zeigt sich die Paradoxie des ärztlichen Einflusses: Die Art und Weise, wie Ärztinnen und Ärzte eine Diagnose vermitteln, kann entweder **Hoffnung schenken oder Angst und Resignation auslösen**. Worte haben Kraft. Wird Endometriose als unüberwindbares Problem dargestellt, kann dies tiefgreifende Auswirkungen auf die innere Haltung der Betroffenen haben.

Dabei gibt es Grund zur Hoffnung. Heute wissen wir mehr über Endometriose als je zuvor. Durch moderne Forschung, vor allem in der Epigenetik und der ganzheitlichen Medizin, erkennen wir zunehmend, wie stark unser Lebensstil und unsere Gedankenwelt den Verlauf der Erkrankung beeinflussen können. Experten wie Dr. Joe Dispenza zeigen, dass Heilung nicht nur möglich ist, sondern in vielen Fällen auch mit alternativen Ansätzen erreicht werden kann.

Dieser Artikel gibt nicht nur einen Überblick über die Symptome und Ursachen der Endometriose, sondern zeigt auf, wie ganzheitliche Ansätze und ein positives Mindset den Weg zur Heilung ebnen können – für mehr Lebensqualität und Erfüllung, selbst bei Herausforderungen wie dem unerfüllten Kinderwunsch.



Endometriose ist eine chronische Erkrankung, die Millionen von Frauen weltweit betrifft und weitreichende Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen hat. Dabei wächst Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter, was zu starken Schmerzen, Entzündungen und weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann. Obwohl die Ursachen noch nicht vollständig geklärt sind, stehen Entzündungsprozesse und hormonelle Ungleichgewichte im Zentrum der Forschung. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von medikamentösen Ansätzen bis hin zu chirurgischen Eingriffen, doch immer mehr Betroffene suchen nach ganzheitlichen, natürlichen Methoden zur Linderung ihrer Symptome.

Die Bedeutung von Wasser bzw. Hydration bei Endometriose

Wasser ist ein elementarer Bestandteil unseres Körpers und unverzichtbar für alle Stoffwechselprozesse. Für Endometriose-Betroffene ist es besonders wichtig, ausreichend reines Wasser zu trinken, da es hilft, Entzündungen zu lindern, den Körper zu entgiften und die Nährstoffversorgung der Zellen sicherzustellen. Doch nicht jedes Wasser ist gleich. Das molekulare Wasserstoffwasser von LumiVitae bietet durch seine einzigartige Zusammensetzung eine neue, **hoffnungsvolle Möglichkeit, die Lebensqualität von Endometriose-Patientinnen zu verbessern – ganz ohne Nebenwirkungen.**



Molekularer
Wasserstoff:

Eine neue Ära
in der
Endometriose-
Behandlung

Molekularer Wasserstoff, der im Wasser von LumiVitae enthalten ist, besitzt **kraftvolle antioxidative** und **entzündungshemmende Eigenschaften**. Diese Eigenschaften sind besonders vielversprechend für Frauen mit Endometriose, da chronische Entzündungen und oxidative Zellschäden zentrale Aspekte der Erkrankung sind.

1. Entzündungshemmende Wirkung: Chronische Entzündungen stehen im Mittelpunkt der Endometriose. Molekularer Wasserstoff neutralisiert freie Radikale, die Entzündungsprozesse im Körper verstärken können. Durch die regelmäßige Einnahme von LumiVitae Wasser könnte der Entzündungszyklus unterbrochen und die Schmerzintensität reduziert werden.

2. Schutz vor oxidativem Stress: Bei chronischen Erkrankungen wie Endometriose ist der oxidative Stress in den Zellen erhöht, was zu weiteren Schäden führen kann. Das Wasser von LumiVitae unterstützt den Körper dabei, diesen Stress zu mindern und die Zellen zu schützen, was wiederum die Heilung und Regeneration fördert.

3. Schmerzlinderung: Viele Endometriose-Betroffene leiden unter starken Menstruationsschmerzen, die oft nur schwer zu behandeln sind. Molekularer Wasserstoff könnte auch hier unterstützend wirken, indem er entzündungsbedingte Schmerzen lindert und somit den Alltag der Betroffenen erleichtert.

4. Unterstützung des Immunsystems: Ein gesundes Immunsystem ist bei Endometriose von entscheidender Bedeutung. Molekularer Wasserstoff hat das Potenzial, das Immunsystem zu modulieren, was besonders hilfreich sein kann, um das Gewebewachstum und die Entzündungsreaktionen im Körper besser zu regulieren.

LUMIVITAE
INDEPENDENT BRAND PARTNER

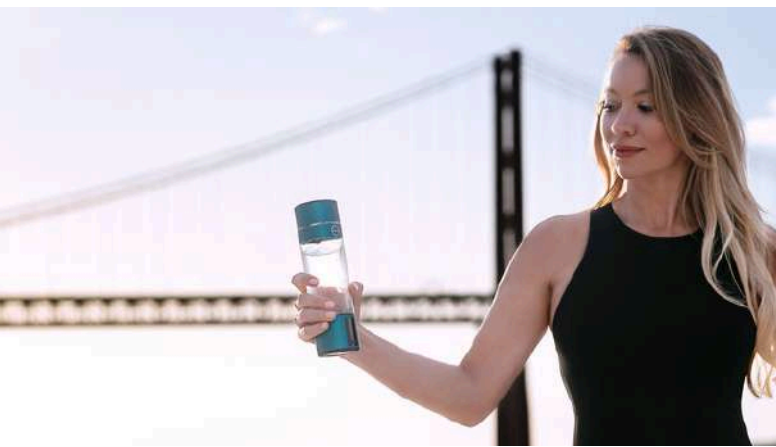


ZUM SHOP

LEBENSSTILFAKTOREN ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI ENDOMETRIOSE

Neben der Hydratation können weitere Lebensstilfaktoren dazu beitragen, die Symptome der Endometriose zu lindern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern:

- **Ernährung:** Eine entzündungshemmende naturfit'e vollwertige Ernährung, kann helfen, die Entzündungen im Körper zu reduzieren. Vermeiden sollten Betroffene verarbeitete Lebensmittel, Zucker und raffinierte Kohlenhydrate, die Entzündungen fördern können. Immer noch wird der Einfluss unterschätzt, dabei spüren Betroffene die Veränderungen schnell.
- **Bewegung:** Regelmäßige, sanfte Bewegung wie Yoga oder Schwimmen kann dabei helfen, Schmerzen zu lindern und die Durchblutung zu fördern, was sich positiv auf das Gewebe auswirken kann.



Lebensstilfaktoren,
die einen
Unterschied machen

- **Stressmanagement:** Chronischer Stress kann Entzündungen verstärken und den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Achtsamkeitspraxis sind wertvolle Werkzeuge, um die Symptome zu kontrollieren.
- **Schlafhygiene:** Ausreichend und erholsamer Schlaf ist essenziell für die Regeneration und das Wohlbefinden. Eine regelmäßige Schlafroutine und die Vermeidung von Bildschirmzeit vor dem Zubettgehen können hier unterstützend wirken. Ebenso wirkt sich Kaffeekonsum negativ auf den Tiefschlaf aus.



LUMIVITAE



Wasserstoffwasser von LumiVitae: Hoffnung ohne Nebenwirkungen

Das Wasserstoffwasser von LumiVitae bietet eine innovative und natürliche Möglichkeit, die Gesundheit auf **zellulärer Ebene zu unterstützen**. Es ist **nebenwirkungsfrei**, leicht in den Alltag zu integrieren und basiert auf **wissenschaftlichen Erkenntnissen** zu den Vorteilen von molekularem Wasserstoff. Gerade weil die Behandlungsmöglichkeiten bei Endometriose oft eingeschränkt und mit Nebenwirkungen verbunden sind, stellt LumiVitae eine wertvolle Ergänzung für eine ganzheitliche Gesundheitsstrategie dar.

Endometriose bleibt eine Herausforderung für viele Frauen, aber durch natürliche und ganzheitliche Ansätze wie die Einnahme von molekularem Wasserstoffwasser können Betroffene auf **sanfte Weise** unterstützt werden. Wasser spielt in diesem Zusammenhang eine **Schlüsselrolle**, und das LumiVitae Wasser bietet dank seiner **antioxidativen** und **entzündungshemmenden** Eigenschaften eine vielversprechende Möglichkeit, ohne unerwünschte Nebenwirkungen zu mehr **Lebensqualität** zu gelangen.

Du bist nicht allein!

Hilfreiche Literaturhinweise zum Thema Endometriose

Für Betroffene, die sich intensiver mit **Endometriose** und **möglichen Wegen zur Heilung** auseinandersetzen möchten, bieten folgende Bücher und Autoren wertvolle Einblicke und praktische **Unterstützung**:

1. "Endometriose: Was Frauen wissen sollten" von Dr. Natalie K. Fleischmann
 - Ein umfassender Leitfaden zu den medizinischen Aspekten der Endometriose mit praktischen Tipps für den Alltag.
2. "Endometriose natürlich behandeln: Ernährung, ganzheitliche Heilung und Lebensstiländerungen" von Carolyn Levett
 - Fokus auf eine entzündungshemmende Ernährung und natürliche Ansätze zur Linderung von Symptomen.
3. "Becoming Supernatural" von Dr. Joe Dispenza
 - Beschreibt, wie Gedanken und Emotionen die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren können. Besonders inspirierend für Frauen, die den mentalen und energetischen Aspekt der Heilung erkunden möchten.
4. "The Endometriosis Health and Diet Program" von Andrew S. Cook, MD, und Danielle Cook, MS
 - Ein praktisches Buch mit Ernährungsempfehlungen, das auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.
5. "Die Kraft der Gedanken: Wie Sie mit Mentaltraining Ihre Gesundheit verbessern" von Dr. Bruce Lipton
 - Erklärt die Verbindung zwischen Epigenetik, Glaubenssätzen und Gesundheit.
6. "Endometriosis: A Key to Healing and Fertility through Nutrition" von Dian Shepperson Mills und Michael Vernon
 - Vertieft die Rolle der Ernährung bei der Linderung von Endometriose und der Unterstützung der Fruchtbarkeit.
7. "Period Repair Manual" von Lara Briden
 - Ein wertvolles Buch über hormonelle Gesundheit und natürliche Wege, den Menstruationszyklus ins Gleichgewicht zu bringen – hilfreich für Frauen mit Endometriose.
8. "Menschliche Physiologie: Der Schlüssel zur Selbstheilung" von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer
 - Dieses Buch bietet spannende Einblicke in die Selbstheilungsmechanismen des Körpers und wie sie bei chronischen Erkrankungen aktiviert werden können.

Diese Literatur gibt Hoffnung und vermittelt sowohl wissenschaftlich fundiertes Wissen als auch alternative, ganzheitliche Ansätze, um Endometriose nachhaltig anzugehen.



FIT UND GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

besonders bei der 4. Schwangerschaft



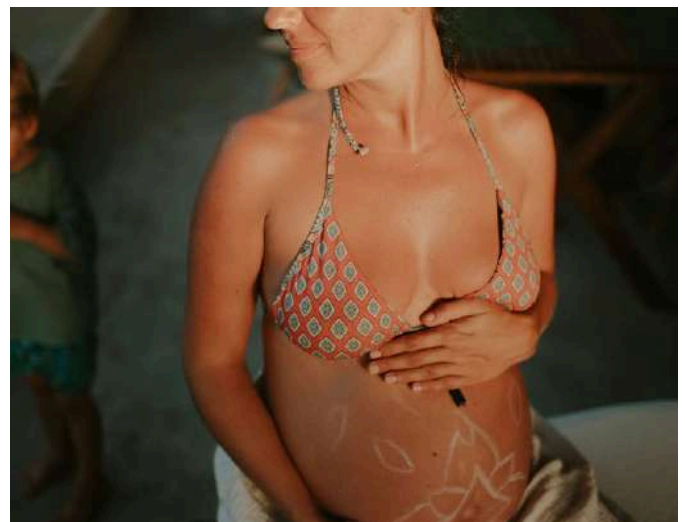
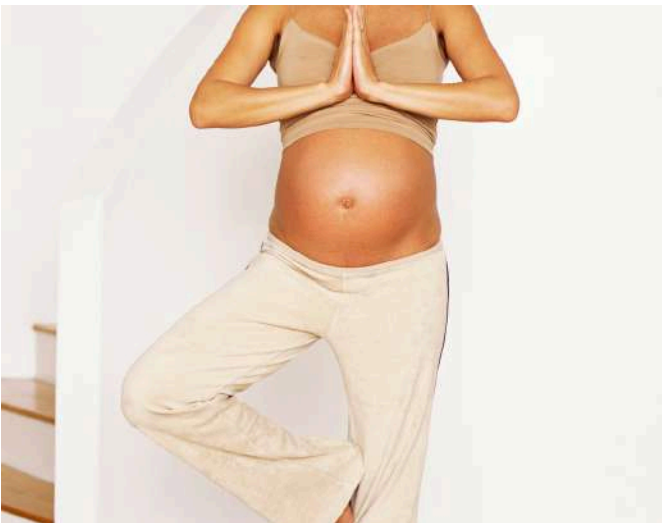
Eine Schwangerschaft ist immer eine besondere Reise, die nicht nur den **Körper**, sondern auch **Geist** und **Seele** fordert. Doch mit jedem weiteren Kind, das bereits umsorgt werden möchte, wird die Herausforderung größer, sich selbst die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Als Mama, die gerade ihre vierte Schwangerschaft erlebt, weiß ich, wie wichtig es ist, bewusst durch diese Zeit zu gehen – mit **Routinen, die Energie schenken**, den Körper stärken und die Verbindung zum Baby fördern.

Meine Morgenroutine: Ein kraftvoller Start in den Tag

Mein Tag beginnt achtsam. Noch im Bett nehme ich mir einen Moment, um die Intention für den Tag zu setzen – eine kleine mentale Ausrichtung, die mir Fokus und Ruhe gibt. Danach starte ich mit einem Glas warmem Wasser mit Zitrone, gefolgt von **Cellpower Wasserstoffwasser** von LumiVitae. Es versorgt mich mit frischer Energie und unterstützt meinen Körper auf eine sanfte Weise, die ich besonders in der Schwangerschaft zu schätzen weiß.

Eine **Trockenbürsten**-Massage bringt meinen Kreislauf in Schwung und bereitet meine Haut optimal vor, um den Veränderungen während der Schwangerschaft standzuhalten. Oft folgt ein kurzes **Mini-Workout** oder **intuitives Tanzen** – Bewegungen, die mir Spaß machen und gleichzeitig meinen Körper stärken. Mein Frühstück ist bunt und gesund, **immer zuckerfrei** (ich lebe seit sechs Jahren ohne Zucker und Co.), und an manchen Tagen starte ich mit einem Glas Selleriesaft, um meinen Körper ganzheitlich zu unterstützen.

Diese morgendliche Routine hilft mir, den Tag mit Energie und Klarheit anzugehen – **eine Basis, die ich als Mama von drei Kindern unbedingt brauche.**



MORNING *Routine*

- ✓ Intention für den Tag setzen (im Bett).

- ✓ Warmes Wasser mit Zitrone trinken.

- ✓ Cellpower Wasserstoffwasser von LumiVitae.

- ✓ Trockenbürsten für Durchblutung und Lymphsystem.

- ✓ Kurzes Mini-Workout oder intuitives Tanzen.

- ✓ Gesundes, buntes und zuckerfreies Frühstück (ggf. Selleriesaft).



Abendliche Rituale: Zeit für Verbindung und Regeneration

Am Abend nehme ich mir **bewusst Zeit**, um mich mit meinem Baby zu verbinden. Hier liebe ich Yoga und Meditation, die mir helfen, den Tag loszulassen und mich auf mich selbst und das kleine Leben in mir zu konzentrieren. Die Yoga-Videos von Boho Beautiful Yoga (auf YouTube zu finden) sind dafür perfekt – sanft, aber dennoch fordernd.

Wenn mein Körper nach einem herausfordernden Workout oder einem aktiven Tag nach Regeneration verlangt, trinke ich erneut mein Cellpower Wasserstoffwasser. Es hilft mir, Muskelkater vorzubeugen, und ich spüre, wie es mich innerlich wieder ins Gleichgewicht bringt. Die einzigartige Technologie mit Magnetfeld macht es besonders effektiv, da es die **Zellen direkt erreicht** und die Regeneration unterstützt.

Warum gesunde Routinen gerade jetzt so wichtig sind:

Eine Schwangerschaft erfordert nicht nur körperliche Anpassung, sondern auch eine bewusste Pflege unserer Energie. Als Mamas leisten wir jeden Tag so viel, und je mehr Kinder wir haben, desto mehr wird von uns gefordert. Deshalb ist es umso wichtiger, sich selbst liebevoll zu stärken.

Gesunde Routinen wie **Bewegung, hochwertige Ernährung und gezielte Achtsamkeitsübungen** geben uns nicht nur Energie, sondern sind auch ein Zeichen dafür, dass wir uns selbst wertschätzen. Besonders in der Schwangerschaft spüre ich, wie entscheidend diese kleinen Momente der Fürsorge sind – für mich und für mein Baby.



Cellpower Wasserstoffwasser ist dabei mein stiller Begleiter. Es ist kein Produkt, das im Vordergrund steht, aber es erleichtert mir meinen Alltag spürbar. Es schenkt Energie, ohne den Körper zu belasten, hilft bei der Regeneration und unterstützt mich auf Zellebene – ein unsichtbarer Helfer, der meine Routinen bereichert.

Ein besonderes Geschenk für die Gesundheit:

Nicht nur in der Schwangerschaft, sondern **für jeden, der Gesundheit und Energie schätzt**, ist die Cellpower ein außergewöhnliches Geschenk. Statt einer Kaffeemaschine oder einem Entsafter, die oft kurzweilig genutzt werden, ist sie eine Investition in die eigene Vitalität – ohne Aufwand, aber mit spürbarer Wirkung. Gerade zu Weihnachten ist sie eine wertvolle Alternative, um den Liebsten etwas Sinnvolles zu schenken.

Schwangerschaft und **Mama-Sein** sind wundervolle, aber fordernde Zeiten. Mit kleinen bewussten Routinen, die Körper, Geist und Seele nähren, können wir gestärkt durch den Alltag gehen – **für unsere Kinder und vor allem für uns selbst.**



LUMIVITAΞ



JETZT EINKAUFEN

und beim Kauf im November zusätzlich einen
100 € Shop Gutschein dazu erhalten!





conscious naturfit manifesto.

Wir glauben an einen zufriedenen und leichten gesunden Lifestyle, eine echte Art des bewussten gesunden Lebens. Bei unserem Ansatz geht es nicht nur darum, wie fit Ihr Körper nach Außen scheint, sondern auch darum, wie Sie sich fühlen. Es geht um Ihr Wohlbefinden von innen und außen.

Es geht darum, zu wissen, wie wichtig Sie sich selbst sind. Wenn Sie Ihr einzigartiges Selbst annehmen und Ihr Leben in vollen Zügen genießen wollen, brauchen Sie Ihre bestmögliche Energie.
Langfristige Gesundheit ist kein kurzfristiges Wochenkonzept sondern vielmehr Lebensart.

Wir streben nicht nach Perfektion, da wir glauben, dass dies weder erhaltbar noch angenehm ist. Wir glauben eher, dass es auf die kleinen Entscheidungen ankommt, die Sie in Ihrem täglichen Leben treffen, wie zum Beispiel die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen und genießen.

Wir werden von Verantwortung und Leidenschaft angetrieben, um Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten und gleichzeitig eine gesündere Welt zu gestalten.

Wir glauben, dass bewusstes Leben die neue Art der Gesundheit, Schönheit und Freude ist: Es geht darum, sich naturfit wohl zu fühlen, sein wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen und keine Kompromisse in Bezug auf Gesundheit einzugehen.

Wir wissen, wir stehen erst am Anfang und können es nicht alleine schaffen. Um eine Branche zu verändern, braucht es wahre Heldinnen und Helden, die gesunden Lifestyle jeden Tag bewusst leben und mit uns vorangehen.

Unsere Vision: LET'S CREATE A HEALTHIER WORLD TOGETHER. Eine Welt, in der sich ihr Körper gut und fit fühlt und sich mit Ihrer inneren Magie vereint.

WEIHNACHTS- BÄCKEREI

Wir backen für euch!
Schreibt eine Email an
anna@naturfit.de mit eurem
Lieblingsrezept von den
folgenden 3 und wir bringen
oder senden euch die
Plätzchen*.

*nur an die ersten drei Emails und nur innerhalb
Deutschlands



Bloggerin
[@fit.mit.elisa](https://www.instagram.com/fit.mit.elisa)
stellt ihre
Plätzchenrezepte vor

Instagram [@fit.mit.elisa](https://www.instagram.com/fit.mit.elisa)

ZUTATEN

- 200 g Pistazien
- 75 g glutenfreie Haferflocken
- 3-4 EL Apfelmark (ohne Zuckerzusatz)
- 1-2 EL Yaconsirup oder 1-2 Datteln (püriert)
- etwas Zartbitterschokolade (100%) zum Verzieren

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (oder 160°C Umluft) vorheizen und Backblech auslegen.

Die Pistazien in einem Mixer oder Zerkleinerer fein mahlen, bis sie die Konsistenz von Mehl haben. Alternativ können sie auch leicht stückig gelassen werden, falls du mehr Textur in den Keksen magst.

Die gemahlene Pistazien in eine Schüssel geben.

Die glutenfreien Haferflocken hinzufügen. Wenn nötig, die Haferflocken vorher zu Mehl mahlen, wenn du eine glattere Konsistenz bevorzugst.



naturfit®

Pistazien-Kekse

 30-40 Minuten

KEKSE: VOLLWERTIG UND LECKER
- GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE
KEKSE

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

REZEPT VON



452 Beiträge 142 Tsd. Follower 204 Gefolgt

Elisa Dag
Digital Creator
Fitness- & Ernährungskoach
Frauennaturheilkunde
Antientzündliche & hormonfreundliche Rezepte
Natürlich heilen & gesundes Gewicht ohne Kalorienzählen

ZUBEREITUNG

Apfelmark und Yaconsirup oder pürierte Datteln hinzufügen. Alles gut vermengen, bis ein leicht klebriger Teig entsteht. Falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Apfelmark hinzufügen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen (etwa walnussgroß) und auf das Backblech setzen.

Die Kugeln mit den Händen oder einem Löffel leicht flach drücken, sodass Kekse entstehen.

Die Kekse im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren.

Während die Kekse abkühlen, die Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen.

Die Kekse nach dem Abkühlen mit der geschmolzenen Schokolade dekorieren.



naturfit[®]

Pistazien-Kekse

**KEKSE: VOLLWERTIG UND LECKER
- GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!**

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE
KEKSE

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

NOTES

Du kannst die Schokolade mit einem Löffel in feinen Linien über die Kekse träufeln oder sie zur Hälfte eintauchen.

ZUTATEN

- 4 mittelgroße Bananen
- 200 g Sesam
- 100 g Kokosraspeln
- optional 1 -2 EL Yaconsirup oder etwas Dattelsucker
- Optional 1-2 EL Apfelmark oder pflanzliche Milch, falls der Teig zu trocken ist
- 60g Schokolade (100%)



naturfit®

Sesam-Kokos-Taler

 30 Minuten

KEKSE: VOLLWERTIG UND LECKER
- GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE
KEKSE

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

REZEPT VON



452 Beiträge 142 Tsd. Follower 204 Gefolgt

Elisa Dag
Digital Creator
Fitness- & Ernährungcoach
🌿 Frauennaturheilkunde
Antientzündliche & hormonfreundliche Rezepte
Natürlich heilen & gesundes Gewicht ohne Kalorienzählen

ZUBEREITUNG

Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken, bis eine glatte Masse entsteht.

Sesam und Kokosraspeln in die Bananenmasse geben und gut vermengen.

Den Yaconsirup untermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Falls der Teig zu trocken ist, nach Bedarf 1-2 EL Apfelmark oder pflanzliche Milch hinzufügen.

Mit den Händen Taler (ca. 1 cm dick) entstehen formen
bei 170 Grad vorgeheizten Backofen
15-20 Minuten backen.

Schokolade im Wasserbad
schmelzen und verzieren



naturfit[®]

Sesam-Kokos-Taler

**KEKSE: VOLLWERTIG UND LECKER
- GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!**

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE
KEKSE

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

NOTES

Du kannst die Schokolade mit einem Löffel in feinen Linien über die Kekse träufeln oder sie zur Hälfte eintauchen.

Merry
Christmas naturfit®



ZUTATEN

- 200g Hafermehl
- 160g gemahlene Mandeln
- 200g weiche Datteln
- 2 EL Mandelmus oder eins deiner Wahl
- optional etwas Vanille
- 15g Flohsamenschalen oder Tapiokastärke
- optional etwas Kokosmehl zum Verzieren

Füllung:

- 200g Himbeeren oder Erdbeeren (TK), klein schneiden
- 1 EL Flohsamenschalen oder Chiasamen in einem Mixer pürieren und andicken



naturfit®

X-mas -Engelsaugen

 40 Minuten

KEKSE: VOLLWERTIG UND LECKER
- GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE
KEKSE

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

REZEPT VON



452 Beiträge 142 Tsd. Follower 204 Gefolgt

Elisa Dag
Digital Creator
Fitness- & Ernährungcoach
Frauenheilkunde
Antientzündliche & hormonfreundliche Rezepte
Natürlich heilen & gesundes Gewicht ohne Kalorienzählen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 Grad
Ober/Unterhitze aufheizen.

Alle Zutaten zu einem Teig
verarbeiten.

Aus dem Teig runde Kugeln formen
und in der Mitte eindrücken (macht
ruhig große Vertiefungen).

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes
Blech legen und für 12-15 Minuten
backen, auskühlen lassen und
mit einem Löffel die Kekse mit
Marmelade befüllen.

Anschließend kühl lagern.



naturfit[®]

X-mas -Engelsaugen

**KEKSE: VOLLWERTIG UND LECKER
- GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!**

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE
KEKSE

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

NOTES

Du kannst zum Verzieren (anstatt Puderzucker)
etwas Kokosmehl nutzen.



naturfit,

MEIN KÖRPER

ist das beste

F I T N E S S G E R Ä T



The graphic features several green tropical leaves in the corners and a central illustration of a savanna scene with animals including giraffes, zebras, and rhinos.

naturfit

10€ GUTSCHEIN

für eine Reise mit Soley und Luna auf ihrem fliegenden Zauberteppich in zwei interaktiven Geschichten und dazu den von Experten entwickelten Kurs "RÜCKENSTARK UND KINDERLEICHT". Hier findet ihr die besten Tipps für JEDE SCHULTASCHE!

*stärkt die Bindung durchs Vorlesen und den Körper durch innovative Geschichten


WWW.NATURFIT.ONLINE





naturfit

10€ GUTSCHEIN



für eine Reise mit Soley und Luna auf ihrem fliegenden Zauberteppich in zwei interaktiven Geschichten und dazu den von Experten entwickelten Kurs "RÜCKENSTARK UND KINDERLEICHT". Hier findet ihr die besten Tipps für JEDE SCHULTASCHE!

*stärkt die Bindung durchs Vorlesen und den Körper durch innovative Geschichten



WWW.NATURFIT.ONLINE



MEHR INFOS

UND WAS MACHT DEINE RÜCKENGESUNDHEIT?



Genug Rücken Kraft?

Starte jetzt! naturfit® Präventionskurs:

**“Rücken.Kraft Online
Wirbelsäulengymnastik”**

*Bis zu 100%
Kostenerstattung
durch die Krankenkasse*

Jetzt buchen: naturfit.online

naturfit



Nutze die Präventionsprämie deiner Krankenkasse noch heute und starte für dich und deinen Körper - mit Rücken.Kraft trainierst du deinen ganzen Körper und sorgst für dein körperliches Wohlbefinden - wann und wo du willst!

PARFUM - DARUM SOLLTE ES NICHT UNTER DEN TANNENBAUM

Warum du aufhören solltest, Parfum zu verschenken und zu benutzen & warum Parfum kein ideales Geschenk zu Weihnachten ist:

Parfüm ist ein beliebtes Weihnachtsgeschenk – elegant, vielseitig und scheinbar zeitlos. Doch was viele nicht wissen: Der Duft, den wir lieben, kann unserer Gesundheit schaden. Die meisten herkömmlichen Parfüms enthalten synthetische Duftstoffe, die sich hinter Begriffen wie „Parfum“ oder „Fragrance“ verstecken. Diese Chemikalien können hormonelle Störungen auslösen, das endokrine System beeinflussen und **langfristig sogar ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.**

-



Die unsichtbaren Risiken von Parfüm

- **Hormonelle Schäden:** Viele synthetische Duftstoffe wirken als endokrine Disruptoren. Sie können die natürliche Hormonbalance des Körpers stören, was besonders in sensiblen Lebensphasen wie der Schwangerschaft oder Stillzeit problematisch ist.
- **Aufnahme über die Schleimhäute:** Parfüms gelangen nicht nur über die Haut in den Körper, sondern auch über die Schleimhäute. Für Mamas, die ihre Babys oft nah am Körper tragen, ist dies besonders relevant – die Chemikalien können auch in den Körper des Kindes gelangen.
- **Langfristige Belastung:** Neben hormonellen Störungen können synthetische Duftstoffe auch Allergien, Kopfschmerzen und Hautreizungen auslösen. Einige Stoffe stehen sogar im Verdacht, krebserregend zu sein.
- **Belastung für die Umwelt:** Parfüms enthalten oft flüchtige organische Verbindungen (VOCs), die nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Umwelt belasten.



Eine natürliche Alternative: Ätherische Öle

Hochwertige ätherische Öle sind eine wunderbare und gesunde Alternative. Sie duften nicht nur angenehm, sondern können sogar positive Wirkungen auf die Stimmung und das Wohlbefinden haben. Lavendel beruhigt, Zitrusfrüchte beleben – und alles ohne schädliche Chemikalien.



Synthetische Kosmetik: Mehr als nur Parfüm

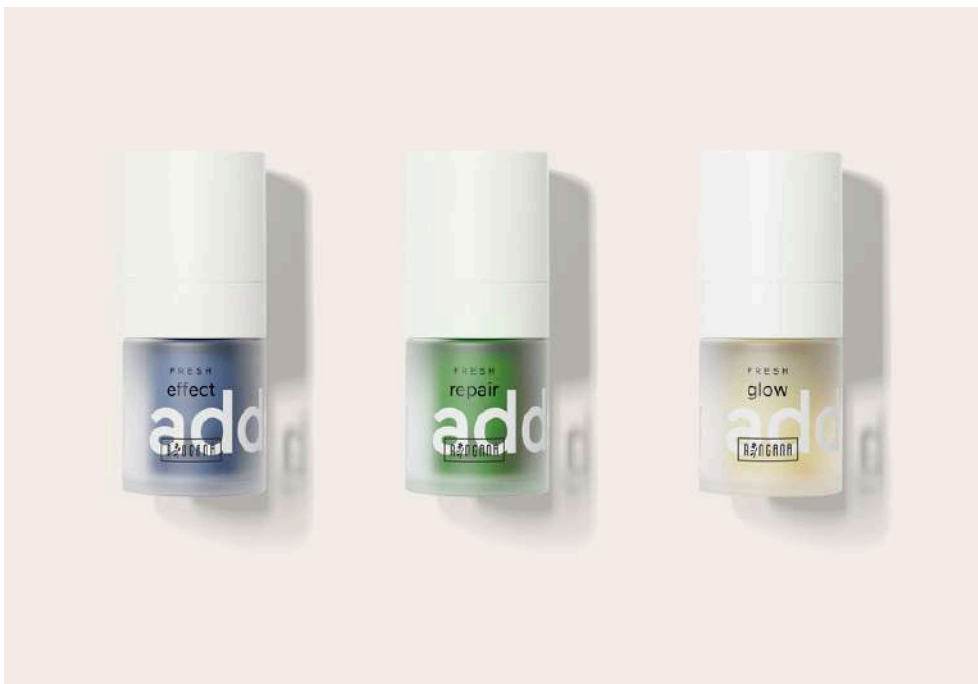
Die Problematik beschränkt sich nicht nur auf Parfüm. Synthetische Kosmetikprodukte – von Cremes bis hin zu Make-up – enthalten oft dieselben schädlichen Duftstoffe sowie weitere problematische Inhaltsstoffe wie:

- Mikroplastik: Belastet die Umwelt und kann in den Körper gelangen.
- **Mineralöle: Verschließen die Haut, ohne sie wirklich zu pflegen.**
- **Hormonell wirksame Substanzen: Wirken ähnlich wie synthetische Duftstoffe und können langfristig gesundheitsschädlich sein.**

Doch die gute Nachricht ist: Wir wissen heute darüber Bescheid und können bewusst Firmen unterstützen, die mit natürlichen Produkten einen Unterschied machen. Solche Produkte sind nicht nur gesünder für uns, sondern auch nachhaltiger für die Umwelt – ein Geschenk, das wirklich zählt.

Parfüm und synthetische Kosmetik gehören der Vergangenheit an. Stattdessen können wir mit natürlichen Alternativen wie ätherischen Ölen oder **zertifizierter Naturkosmetik nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Liebsten etwas Gutes tun** – ein Zeichen von Wertschätzung, das weit über die Feiertage hinausgeht.

Es gibt zum Glück gute Alternativen.



MEHR INFOS

HAUTBERUHIGEND

BEKÄMPFT
UNREINHEITEN

HARMONISIERT
TALGPRODUKTION



RANGANA

PARTNER

WERBUNG

ADDS repair

- **Vitamin-C-Derivat**
reduziert freie Radikale,
verbessert das Hautbild
- **Weidenrinden-Extrakt**
hautberuhigend & hautklärend
- **Trauben-Extrakt**
beruhigende Wirkung auf
Rötungen & Juckreiz



MEHR INFOS

RANGANA

PARTNER

ENZYMATISCH

REINIGEND

PEELEND



RANGANA
PARTNER



WERBUNG

FRESH scrub body & face

- **Orangenchutwasser**
spendet Feuchtigkeit
- **Mandelkernöl & Sesamöl**
pflegen & machen die Haut
geschmeidig
- **Peelingkörper aus Himbeere,
Blaubeere, Aprikose &
Granatapfel**
entfernen abgestorbene
Hautzellen



MEHR INFOS

RANGANA
PARTNER

FRESH shampoo

- **NBC7-Komplex**
greifen dem natürlichen
Mikrobiom unterstützend
unter die Arme
- **Aloe-vera-Frischpflanzengel**
beruhigt die Kopfhaut
- **Polyglyceryl-3
betainate acetate**
verbessert Kämmbarkeit
der Haare



RANGANA
PARTNER

MEHR INFOS

WERBUNG



RANGANA
PARTNER

Biorhythmus und Licht:

Der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und einem ausgeglichenen Alltag

Licht ist mehr als nur ein Mittel zur Beleuchtung von Räumen. Es beeinflusst unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und sogar unsere Leistungsfähigkeit. Insbesondere der Biorhythmus und der damit verbundene circadiane Rhythmus spielen eine zentrale Rolle für unseren Alltag und unsere Lebensqualität. Die richtige Lichtgestaltung in den eigenen vier Wänden kann nicht nur die Atmosphäre verbessern, sondern auch das eigene Wohlbefinden erheblich steigern. Dieser Artikel beleuchtet, wie Licht im Tagesverlauf wirkt, wie es unsere Fitness und Entspannung beeinflusst, und warum ein durchdachtes Lichtdesign zu einem besseren Leben führt.



Der Biorhythmus: Der unsichtbare Taktgeber unseres Lebens

Der menschliche Körper folgt einem natürlichen Rhythmus, dem sogenannten Biorhythmus, der maßgeblich von äußeren Einflüssen wie Licht und Dunkelheit bestimmt wird. Dieser Biorhythmus bestimmt, wann wir wach und aktiv sind und wann wir uns müde und erschöpft fühlen. Ein zentraler Bestandteil des Biorhythmus ist der circadiane Rhythmus, der auf den 24-Stunden-Zyklus des Tages- und Nachtwechsels abgestimmt ist.

Der Biorhythmus reguliert zahlreiche biologische Prozesse, darunter den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Körpertemperatur und den Hormonhaushalt. Besonders wichtig ist dabei das Hormon Melatonin, das in den Abendstunden ausgeschüttet wird und den Körper auf Schlaf vorbereitet. Licht beeinflusst diesen Rhythmus maßgeblich. Durch natürliches Tageslicht wird die Ausschüttung von Melatonin gehemmt, während Dunkelheit die Produktion anregt. Eine Störung dieses sensiblen Rhythmus, zum Beispiel durch zufälliges Lichtdesign oder falsches künstliches Licht am Abend, kann zu Schlafproblemen, erhöhter Stressbelastung und langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.



Biorhythmus und Licht:

Der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und einem ausgeglichenen Alltag

Licht als Gesundheitsfaktor

Der Zusammenhang zwischen Licht und Gesundheit wird zunehmend erforscht. Studien zeigen, dass eine ausgewogene Beleuchtung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Schlafstörungen senken kann. Zudem fördert eine gezielte Lichtgestaltung die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Auch die Fitness profitiert von Licht: Morgens aktiviert die Sonne den Körper, steigert die Leistungsfähigkeit und kann durch eine erhöhte Motivation beim Sport den Stoffwechsel ankurbeln.

Neben der Gesundheit spielt Licht auch eine wichtige Rolle für die Entspannung. Ein durchdachtes Lichtkonzept, besonders mit dimmbarem und warmem Licht am Abend, hilft dabei, Stress abzubauen und den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten. Indirektes Licht schafft eine gemütliche Atmosphäre, die den Biorhythmus unterstützt und so zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Alltag beiträgt.

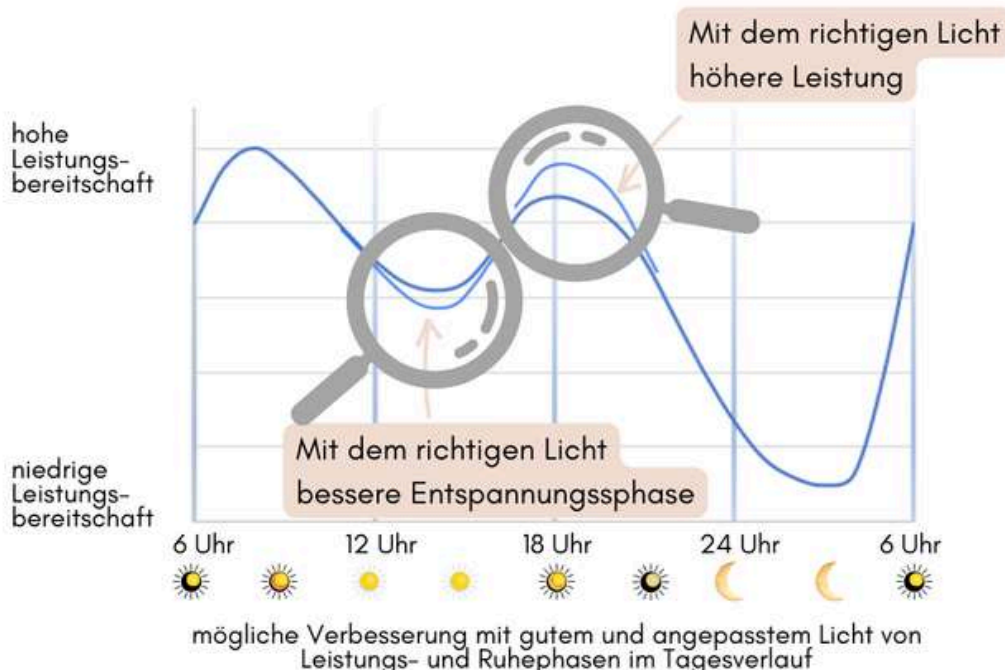
Die Bedeutung von Licht für Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensqualität im Eigenheim

Lichtgestaltung spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle dabei, den hektischen Alltag auszugleichen. Durch die richtige Beleuchtung kann sowohl Aktivität als auch Entspannung gefördert werden, was zu innerer Balance und mehr Wohlbefinden führt. Licht kann uns konzentrierter und produktiver machen oder eine beruhigende Atmosphäre schaffen, die Entspannung ermöglicht.



Ein durchdachtes Lichtdesign im Eigenheim bietet weit mehr als nur funktionale Beleuchtung. Es beeinflusst, wie Räume wahrgenommen werden und kann die Stimmung und das Lebensgefühl erheblich verbessern. Helle Räume wirken größer und einladender, während Schatten und Kontraste Tiefe und Spannung verleihen.

Moderne Lichtkonzepte setzen auf Flexibilität und Individualität. Smarte, dimmbare Beleuchtungssysteme lassen sich jederzeit an die Bedürfnisse und Stimmungen der Bewohner anpassen, sodass der Wohnraum tagsüber hell und aktivierend wirkt und abends zur gemütlichen Wohlfühlzone wird. So trägt Licht entscheidend zur Lebensqualität bei.



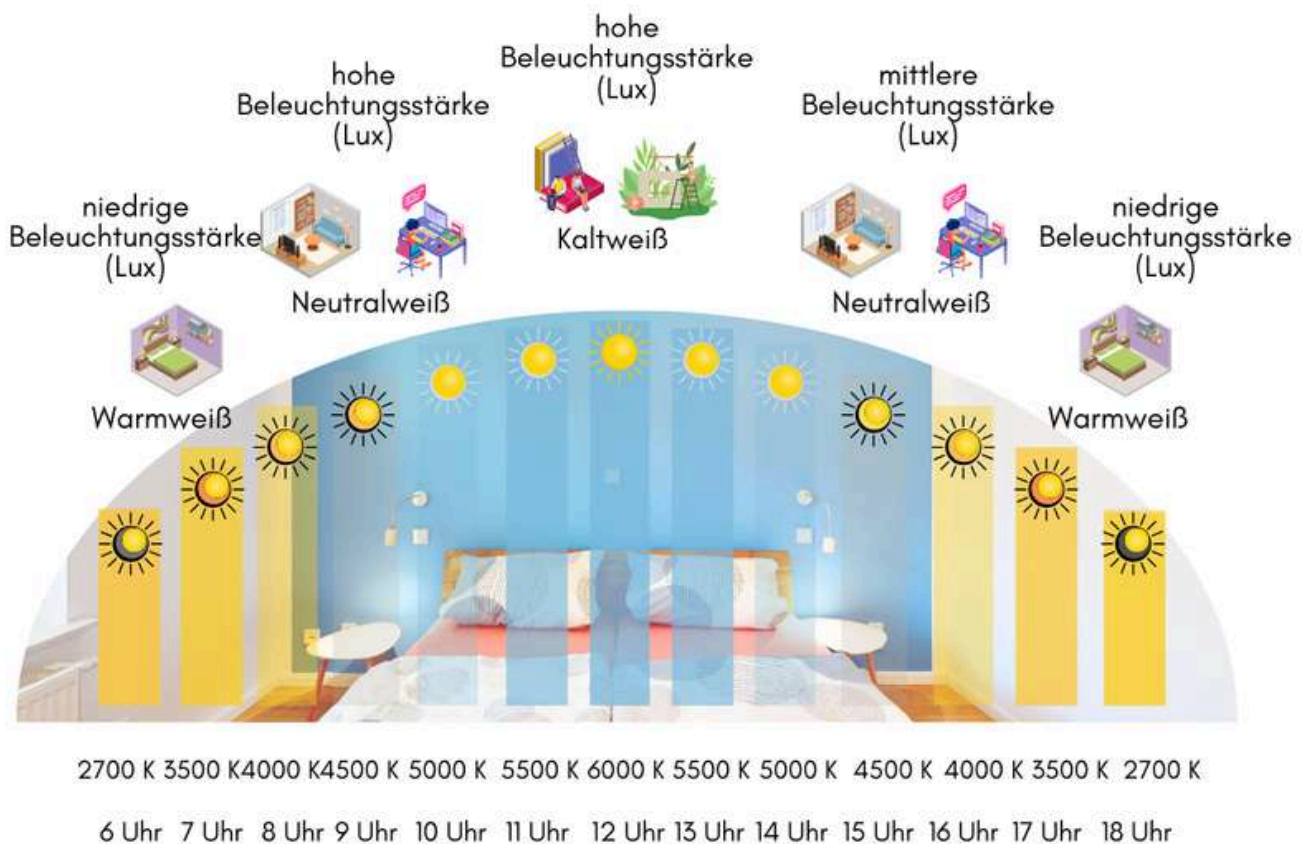
Biorhythmus und Licht:

Der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und einem ausgeglichenen Alltag

Die Rolle von Licht im Tagesverlauf

Die Bedeutung von Licht im Tagesverlauf lässt sich kaum überschätzen. Natürliches Licht am Morgen, das einen hohen Blauanteil aufweist, regt die Produktion von Cortisol an, einem Hormon, das für Wachheit und Energie sorgt. Dieses „Tageslicht“ gibt dem Körper das Signal, dass der Tag begonnen hat und es Zeit ist, aktiv zu werden. Im Gegensatz dazu ist das Licht am Abend wärmer und rötlicher, was den Körper auf Ruhe und Entspannung vorbereitet.

Eine unzureichende Beleuchtung, gerade in den dunklen Wintermonaten oder in schlecht beleuchteten Räumen, kann zu einem Lichtmangel führen. Dieser wirkt sich negativ auf den circadianen Rhythmus aus und kann sogar zu einer sogenannten Winterdepression oder auch „Seasonal Affective Disorder“ (SAD) führen. Hier zeigt sich, wie wichtig die richtige Lichtplanung nicht nur im öffentlichen Raum, sondern auch im eigenen Zuhause ist. Die Beleuchtung sollte den natürlichen Verlauf des Tageslichts möglichst genau nachbilden, um den Körper zu unterstützen und ein harmonisches Gleichgewicht zu schaffen.



Schema der Natürlichen Farbtemperaturen der Sonne im Tagesverlauf

Biorhythmus und Licht:

Der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und einem ausgeglichenen Alltag

Licht als Gesundheitsfaktor

Der Zusammenhang zwischen Licht und Gesundheit wird zunehmend erforscht. Studien zeigen, dass eine ausgewogene Beleuchtung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Schlafstörungen senken kann. Zudem fördert eine gezielte Lichtgestaltung die Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Auch die Fitness profitiert von Licht: Morgens aktiviert die Sonne den Körper, steigert die Leistungsfähigkeit und kann durch eine erhöhte Motivation beim Sport den Stoffwechsel ankurbeln.

Neben der Gesundheit spielt Licht auch eine wichtige Rolle für die Entspannung. Ein durchdachtes Lichtkonzept, besonders mit dimmbarem und warmem Licht am Abend, hilft dabei, Stress abzubauen und den Körper auf die Nachtruhe vorzubereiten. Indirektes Licht schafft eine gemütliche Atmosphäre, die den Biorhythmus unterstützt und so zu einem gesünderen und ausgeglicheneren Alltag beiträgt.

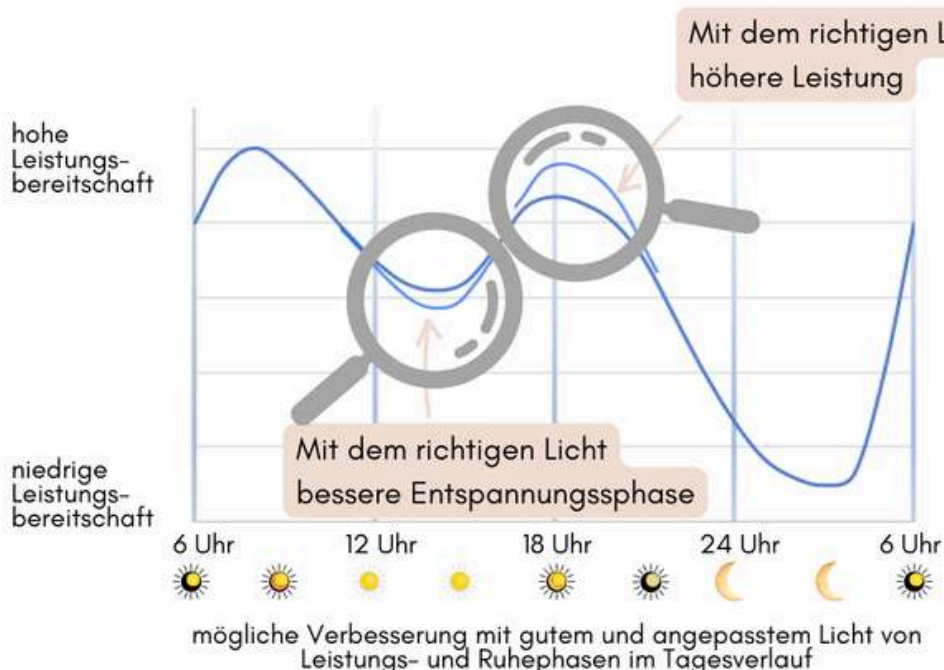
Die Bedeutung von Licht für Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensqualität im Eigenheim

Lichtgestaltung spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle dabei, den hektischen Alltag auszugleichen. Durch die richtige Beleuchtung kann sowohl Aktivität als auch Entspannung gefördert werden, was zu innerer Balance und mehr Wohlbefinden führt. Licht kann uns konzentrierter und produktiver machen oder eine beruhigende Atmosphäre schaffen, die Entspannung ermöglicht.



Ein durchdachtes Lichtdesign im Eigenheim bietet weit mehr als nur funktionale Beleuchtung. Es beeinflusst, wie Räume wahrgenommen werden und kann die Stimmung und das Lebensgefühl erheblich verbessern. Helle Räume wirken größer und einladender, während Schatten und Kontraste Tiefe und Spannung verleihen.

Moderne Lichtkonzepte setzen auf Flexibilität und Individualität. Smarte, dimmbare Beleuchtungssysteme lassen sich jederzeit an die Bedürfnisse und Stimmungen der Bewohner anpassen, sodass der Wohnraum tagsüber hell und aktivierend wirkt und abends zur gemütlichen Wohlfühlzone wird. So trägt Licht entscheidend zur Lebensqualität bei.



Biorhythmus und Licht: Der Schlüssel zu Gesundheit, Fitness und einem ausgeglichenen Alltag

Die Bedeutung von Licht für Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensqualität im Eigenheim

Lichtgestaltung spielt eine entscheidende Rolle dabei, den hektischen Alltag auszugleichen. Durch die richtige Beleuchtung kann sowohl Aktivität als auch Entspannung gefördert werden, was zu innerer Balance und mehr Wohlbefinden führt. Licht kann uns konzentrierter und produktiver machen oder eine beruhigende Atmosphäre schaffen, die Entspannung ermöglicht.

Ein durchdachtes Lichtdesign im Eigenheim bietet weit mehr als nur funktionale Beleuchtung. Es beeinflusst, wie Räume wahrgenommen werden und kann die Stimmung und das Lebensgefühl erheblich verbessern. Helle Räume wirken größer und einladender, während Schatten und Kontraste Tiefe und Spannung verleihen.

Moderne Lichtkonzepte setzen auf Flexibilität und Individualität. Smarte, dimmbare Beleuchtungssysteme lassen sich jederzeit an die Bedürfnisse und Stimmungen der Bewohner anpassen, sodass der Wohnraum tagsüber hell und aktivierend wirkt und abends zur gemütlichen Wohlfühlzone wird. So trägt Licht entscheidend zur Lebensqualität bei.



Licht als Schlüssel zu einem besseren Leben

Licht ist somit ein unsichtbarer Begleiter, der unser Leben auf vielfältige Weise beeinflusst. Es reguliert unseren Biorhythmus, unterstützt unsere Gesundheit und trägt zu einem ausgeglichenen Alltag bei. Wer bei der Planung seines Eigenheims auf ein durchdachtes Lichtdesign setzt, investiert in mehr als nur eine funktionale Beleuchtung - er investiert in seine Lebensqualität.

Ein gut durchdachtes Lichtkonzept berücksichtigt nicht nur die funktionalen Anforderungen eines Raumes, sondern auch die psychologischen und biologischen Bedürfnisse der Menschen, die ihn bewohnen. Von der morgendlichen Sonne, die uns Energie schenkt, bis zum warmen Licht am Abend, das uns zur Ruhe kommen lässt - Licht begleitet uns durch den Tag und kann uns helfen, fitter, entspannter und ausgeglichener zu leben.



3D Rundgang eines offenen Wohn-Essbereichs



3D-Visualisierung eines Designschlafzimmers

Maßgeschneiderte Konzepte für Wohlfühlatmosphäre

Rouven Buschauer ist ein erfahrener Lichtdesigner, der Bauherren mit maßgeschneiderten Licht- und Elektrokonzepten unterstützt. Er entwickelt innovative Lösungen, die stimmungsvolle Atmosphäre schaffen und eine intuitive Elektroplanung bieten. Seine detaillierten Pläne erleichtern eine reibungslose Umsetzung auf der Baustelle und sorgen dafür, dass Ästhetik und Funktionalität harmonisch vereint werden. Dank seiner umfassenden Erfahrung bietet er auch Remotekonzepte an, die es ermöglichen, von jedem Ort aus eine einladende und zukunftssichere Lichtplanung zu realisieren. So verwandelt Rouven Buschauer Wohnräume in echte Wohlfühlöasen, die den Alltag bereichern.



Lust auf mehr? Erfahre, wie du dein Eigenheim durch eine individuelle Lichtplanung in eine Wohlfühlöase verwandelst und von den positiven Effekten auf Gesundheit, Fitness und Entspannung profitierst.

Kontakt:

E-Mail: rouven.buschauer@outlook.de

WhatsApp: [+49 176 43465015](https://wa.me/4917643465015)

Tel.: [+49 156 78439727](https://tel.com/4915678439727)

Links:

Website: <https://rouvenbuschauer.de>

YouTube: <https://www.youtube.com/@Rouven.Buschauer>

Instagram: www.instagram.com/rouven_buschauer/

Pinterest: https://www.pinterest.de/rouven_buschauer/

Kontakt:

E-Mail: rouven.buschauer@outlook.de

WhatsApp: [+49 176 43465015](https://wa.me/4917643465015)

Tel.: [+49 156 78439727](https://tel.com/4915678439727)

[ZUR HOMEPAGE](#)



LANGFRISTIGE GESUNDHEIT IST KEIN KURZFRISTIGES WOCHENKONZEPT SONDERN VIELMEHR LEBENSART

VERPASSE KEINE AUSGABE

- genieße Inspiration für gesundes Leben
- tolle Rezepte, Produkte und Gutscheincodes
- direkt kostenfrei in dein Postfach
- immer und überall lesen

BESUCHE UNS ONLINE

- naturfit.de
- naturfit.online
- naturfit-reisen.de
- naturfit-kettwig.de
- naturfit-home.de

WERBUNG AUS
ÜBERZEUGUNG UND VON
HERZEN

IN 30 TAGEN GARANTIERT ENTSPANNTER SEIN!

Teste doch einfach mal, wie es sich für dich ohne Koffein anfühlt, ohne auf den Genuss von Kaffee zu verzichten! Schläfst du plötzlich auch viel besser und fühlst dich ausgeglichener?

Wir würden uns sehr freuen wenn du deine Erfahrungen mit uns teilst.



NATURFIT MAGAZINE

Von Gesundheitstipps bis hin zu
Weltreiseeinblicken – jede Ausgabe ist eine
individuelle Inspirationsquelle, die dich für
gesundes Leben begeistert und dich unterstützt.

