

# Gut zu wissen

## Hilfreiches rund ums Thema Vitalität

Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen ergänzende und nützliche Informationen zum Thema unseres Dossiers zur Verfügung – inklusive mehreren Buchtipps sowie zwei Zitaten von bekannten Persönlichkeiten.

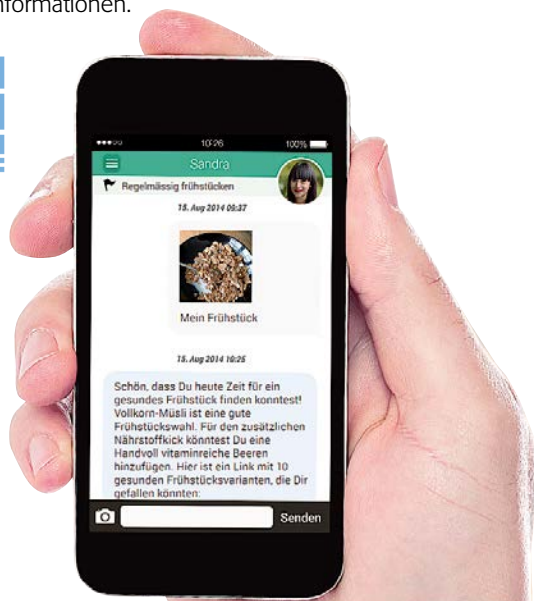
### Leichter abnehmen

Jetzt ist es Zeit für eine elektronische Unterstützung! Verbessern Sie Ihre Chancen für eine langfristige Gewichtsreduktion, indem Sie sich von guten Experten helfen lassen – direkt via Applikationen auf Ihrem Smartphone.

Die Oviva-App für das iPhone oder für ein Android-Handy ist langfristiger Partner von Vista – weil sie hält, was sie verspricht. Sie bietet ein Essenstagebuch auf Fotobasis sowie eine Auswertung der täglichen Bewegung. Der Nutzer fotografiert seine Mahlzeiten mit dem Smartphone und eine Ernährungsberaterin antwortet jeden Tag via Chat-Funktion mit persönlichen Ratschlägen. Kein mühsames Kalorienzählen und Erfassen von Lebensmitteldaten mehr! Auch wenn Sie zuckerkrank sind, können Sie sich mit dieser App wirkungsvoll beraten lassen.

Die Qualität dieser individuellen Beratung wird von renommierten Ärzten, diplomierten Ernährungsberatern, Bewegungsfachleuten und Physiotherapeuten garantiert. Sie beraten Sie kompetent in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung. Damit Ihnen die kleinen Lebensstil-Änderungen für ein gesünderes Leben und wirksames Anti-Aging gelingen.

Die App-Installation ist kinderleicht. Folgen Sie einfach diesem Link: <http://oviva.com/ch/vista>. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen.



### Tipps für mehr Energie

#### Fetzige Rhythmen, swingende Melodien

Klänge, Rhythmen und Musik wirken auf Körper und Seele ein – manchmal sehr subtil und kaum wahrnehmbar, mitunter auch heftig und unmittelbar. Bestimmt haben Sie längst herausgefunden, welche Rhythmen und Melodien bei Ihnen einen Energieschub auslösen können. Tauchen Sie in diese Klangwelt ab, wann immer Sie mehr Vitalität gebrauchen können.

#### Warmes Wasser

Mehr Wasser trinken: Dieser Rat findet sich fast täglich in unseren Gesundheitsmedien. Doch ob kalten oder heißen Getränken der Vorzug gegeben werden soll, dazu schweigen sich die Quellen meist aus. Bei uns noch kaum bekannt ist, dass in Indien und anderen Ländern des Ostens ein Glas warmes/heisses Wasser ein probates Mittel ist, um Müdigkeit zu vertreiben.

#### Energiebahnen öffnen

Jahrtausende altes Erfahrungswissen über die Energien im menschlichen Körper hat sich in östlichen Medizinsystemen auch in entsprechenden Übungen niedergeschlagen. Mit Yoga, Qigong oder Taiji kann mit Bewegungs- und Atemübungen der Energiefluss im Körper gezielt gestärkt werden.

#### Gehen Sie spazieren

Den Energiefluss in Gang bringen können Sie durch Spazieren an der frischen Luft. Bereits 15 Minuten genügen. Personen mit sitzenden Berufen sollten zwischendurch immer wieder einmal aufstehen und sich die Beine vertreten – auch den Beinvenen zuliebe.

#### Kraft durch Meditation

So widersprüchlich es klingt: Mit meditativer Versenkung, bei der die Aufmerksamkeit oft auf die Atmung gerichtet wird, können nicht nur die geistigen, sondern – quasi als Nebeneffekt – auch die körperlichen Energien erneuert werden. Bei fortgeschrittenen Praktizierenden kann sich die Energie u. a. als Wärme oder unwillkürliche Muskelkontraktionen bemerkbar machen.



Bild: © BillionPhotos.com, Fotolia.com

### Gestalten Sie Ihre Freizeit

Gehören Sie zu den Menschen, deren Berufsalltag klar strukturiert und bis auf die letzte Minute ausgefüllt ist? Und die nicht anders können, als auch Ihre Freizeit mit Terminen so vollzupacken, dass kein Raum für Neues mehr bleibt? Oder verbrauchen Sie bei Ihrer Arbeit so viel Energie, dass keine mehr übrig bleibt und Sie in Ihrer Freizeit ausgelaugt herumhängen?

Lernen Sie Ihre Freizeit wieder bzw. mehr zu genießen. Es sollte Platz haben für genussliches Herumlungern, Plaudereien, erquickendes Spielen oder einfach «nur» erholendes Tagträumen.

## Buchtipps

### Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen.

M. Wäfler, M. Jaquet, S. Hochstrasser.

Warum möchte ich abnehmen? Diese Frage stellt sich dem Leser bereits zu Beginn des neuen Buches der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE «Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen». Auf 136 Seiten liefert es Wissen, Tipps und Ideen rund um die Themen Essen, Bewegung und Entspannung. Die persönliche Motivation zur Gewichtsreduktion wird hinterfragt, sodass eine dauerhafte individuelle Umsetzung von genussvollem, ausgewogenem Essen und einem gesunden Lebensstil in den Vordergrund rückt. 1. Aufl. 2014. CHF 19.60/CHF 15.70 für SGE-Mitglieder). Bestellung: im SGE Shop [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop), per E-Mail [shop@sge-ssn.ch](mailto:shop@sge-ssn.ch) oder über 058 268 14 14.



### Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr. Die Aufbaukur für Ihren Darm.

P. Mayr, E. Rauch

Sie sind immer unter Strom, aber Ihre Verdauung ist träge und belastet Sie? Dann ist es Zeit, etwas zu tun: entschlacken, entgiften und die Darmtätigkeit regulieren mit der «Milden Ableitungsdiät». Sie hilft Ihnen, Ernährungsballast abzuwerfen und Ihre Verdauung wieder zu regenerieren. Seit über 50 Jahren ist die «Milde Ableitungsdiät» die sanfteste aller Kuren des Ernährungspioniers F.X. Mayr. Sie ist als kurz- und mittelfristige Diät optimal dazu geeignet, die Grundlage für eine gesündere, wertvolle Ernährung und damit auch für neues Wohlbefinden zu legen. CHF 28.90.



### Buchinger-Heilfasten.

#### Mein 7-Tage-Programm für zu Hause.

N. Sitaram Sabnis

Ein Erlebnis für Körper und Seele. Fasten – da denken viele an Verzicht, fade Brühen und einen knurrenden Magen. Völlig zu Unrecht! Denn der bewusste Verzicht auf feste Nahrung bereichert vielseitig. Der renommierte Fastenarzt Dr. Andreas Buchinger begleitet Sie durch Ihre Fastenzeit. 3. Auflage. CHF 21.90.

