

Vital, gesund  
& glücklich



Erfolgreich zu einem starken  
Immunsystem & mehr Vitalität

# Vital, gesund & glücklich

Inkl. Trainingsmethoden, Rezepten und vielem mehr

Eveline Wolz

## **Impressum**

Copyright: Eveline Wolz

Jahr: 2024

Fotos & Gestaltung: Eveline Wolz

ISBN: 9789403762722

Verlagsportal: Bookmundo, Delftsestraat 33, 3013AE Rotterdam,  
Niederlande

Gedruckt in Deutschland

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

In diesem Buch werden angeeignetes Wissen und persönliche Erfahrungen nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch kann dieses Buch nicht den Rat einer medizinischen Fachperson ersetzen. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus Gebrauch oder unsachgemäßer Anwendung der hier veröffentlichten Informationen ergeben. Jegliche Haftung in rechtlicher Hinsicht ist ausgeschlossen.

**1 „ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN  
ZU TATEN!“ 9**

- 1.1 LERNEN SIE UMZUDENKEN! WANDELN SIE NEGATIVE GEDANKEN IN POSITIVE UM 10
- 1.2 LOBEN SIE SICH SELBST! 10
- 1.3 MENTALTRAINING 10
- 1.4 SEIEN SIE DANKBAR 11

**2 „ES GIBT KEINEN WEG ZUM GLÜCK, GLÜCKLICH SEIN  
IST DER WEG!“ 12**

**3 SPORT & BEWEGUNG, MÄßIG DAFÜR REGELMÄßIG 15**

- 3.1 BEWEGUNG – DIE GESUNDHEITSVORSORGE 16
- 3.2 KOMMEN WIR NUN VON DER THEORIE ZUR PRAXIS 18
- 3.3 DAS AUSDAUERTRAINING 18
- 3.4 DAS KRAFTTRAINING 19
- 3.5 HIIT & ZIRKELTRAINING 21
- 3.6 DEHNEN & MOBILISIEREN 23
- 3.7 MY FAVORITS 24
- 3.8 SPORT BEI HITZE 47
- 3.9 SPORTVERLETZUNGEN 47

**4 ENTSPANNUNG MUSS SEIN 50**

- 4.1 DER SCHÖNHEITSSCHLAF 50
- 4.2 SAUNIEREN, WECHSELDUSCHEN & BÄDER 51

**5 KÖRPERHALTUNG, ATEMÜBUNGEN & MEDITATION 54**

**6 DU BIST, WAS DU ISST 57**

6.1	LEBENSMITTEL SIND DER TREIBSTOFF FÜR UNSEREN KÖRPER	57
6.2	WANN BESTEHT EIN ERHÖHTER BEDARF AN MIKRONÄHRSTOFFEN?	59
6.3	SO TRAGEN SIE ZU EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG BEI	60
6.4	DAS WICHTIGSTE NOCHMALS ZUSAMMENGEFASST	61
6.5	GUT, EINFACH, SCHNELL, PREISWERT UND TROTZDEM GESUND!	63
6.6	SO KURBELN SIE DIE FETTVERBRENNUNG NEBEN DEM SPORT AUCH ÜBER DIE ERNÄHRUNG AN	90

## **7 DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN** **94**

---

7.1	HEILKRÄUTER UND -PFLANZEN	94
7.2	KRÄUTERTEES	96
7.3	DO IT YOURSELF REZEPTE	98
7.4	DO IT YOURSELF KÖRPERPFLEGE	99
7.5	WENN STRESS KRANK MACHT	102
7.6	GEGENMAßNAHMEN	104
7.7	DIE KRAFT DES LACHENS & SINGENS	104

## **8 UNSER UMFELD** **109**

---

8.1	BEFREIEN SIE SICH VON ENERGIERÄUBERN!	109
-----	---------------------------------------	-----

Vitalität leitet sich aus dem Lateinischen, vitalitas, ab und bedeutet Lebenskraft. Ein Organismus der überlebensfähig ist und sich an seine Umgebung anpasst und gedeiht. Medizinisch spricht man von der physischen und psychischen Systemleistung eines Menschen. Also dem Zusammenspiel von Körper und Geist, aber auch von der Leistung einzelner Zellen, des Gewebes und Organsystems.

Lebenskraft und Lebensenergie werden gestärkt durch

1. positive Gedanken & Optimismus
2. Freude, Spaß & Neugierde
3. Bewegung (an der frischen Luft)
4. Entspannung & Erholung
5. Körperhaltung & Atmung
6. gesunde Ernährung
7. ein starkes Immunsystem
8. soziales Umfeld, Familie & Freunde

*“Trainiere deinen Verstand  
darauf, stets das Positive in den  
Dingen zu sehen, denn die  
Qualität deines Lebens hängt von  
der Qualität deiner Gedanken  
ab!”*





# 1 „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Taten!“

Alles was sie heute sind und haben, ist das Ergebnis ihrer Gedanken. Denn, was sie denken, beeinflusst ihre Handlungen und ergibt somit ihr heutiges Leben. Wer positiv denkt, geht leichter und unbeschwerter durchs Leben.

Negative Gedanken wie Angst, Ärger, Eifersucht, Hass, Neid, Wut und Zorn blockieren, frustrieren, rauben Energie und sind ein Stresssignal von Überlastung. Sie entstehen

- wenn das nach außen Gelebte nicht mit den inneren Vorstellungen übereinstimmt
- wenn Partnerschaft/Familie/Beruf/Umfeld ständig zu Konflikten führen
- wenn laufend belastende Gedanken an einem nagen, man die Vergangenheit nicht loslässt
- durch krampfhaftes Erzwingen von Erfolg, Liebe, Anerkennung, Zuneigung

**Gedanken, Gefühle und der Körper sind eng miteinander verbunden und gehen Hand in Hand.** Negative Gedanken verursachen zum Beispiel ein Gefühl von Angst, wodurch sich wiederum die Körperhaltung und Atmung ebenso verändern.

So wie sie sich äußerlich um ihr Wohlbefinden (hübsche Kleidung/Frisur, gut riechendes Parfum usw.) kümmern, so sollten sie auch innerlich ihre Gedanken reinigen und ihren Verstand geistig füttern, für Erholung und Entspannung sorgen. Viele Dinge in ihrem Leben und Eigenschaften an ihnen sind positiv. Sie zu sehen und zu nutzen setzt ungeheure Energie frei.

## 1.1 Lernen sie umzudenken! Wandeln sie negative Gedanken in positive um

Setzen sie positive Gedanken bewusst ein:

„es geht nicht“

„**wie könnte es gehen?**“

„ich muss“

„**ich will**“

„ich kann das nicht“

„**ich schaffe das**“

oder „**was andere können, kann ich auch**“

„**mit meinen Erfahrungen ist das doch ein Klacks**“

„**alles nur halb so schlimm**“

„**ich fühle mich gut**“

„**heut ist ein schöner Tag**“

## 1.2 Loben sie sich selbst!

„Eigenlob stinkt“, dieses Sprichwort kennen sie sicher, aber sie wollen sich durch positive Gedanken in gute Laune versetzen, daher dürfen sie ruhig dick auftragen:

*Gut gemacht!*

*Diese Farbe steht mir!*

**Ich bin stolz auf mich, dass hab ich super hinbekommen!**

*Yes!!! – mit Faust nach oben bitte!*

**Läuft schon viel besser!**

**Super, geschafft, gratuliere!**

## 1.3 Mentaltraining

Sportler nutzen es schon lange und integrieren es in ihr Training, um erfolgreich zu sein. Mentale Stärke bedeutet, dass man sich von

seinen Schwächen nicht beeinträchtigen lässt, und unter Druck seinen Leistungszustand aufrecht erhält:

- positiv und realistisch denkt und handelt
- innerlich ruhig bleibt und freundlich kommuniziert
- und die Impulse zum Aufgeben, zu emotionalen Ausbrüchen oder geistigem Durchdrehen unterbindet.

Mental stark sein, erfordert Selbstdisziplin und kann trainiert werden, indem man sich Situationen so realistisch und hell wie möglich (inkl. Gerüche, Gefühle, Farben) vorstellt und ein Szenario so durchspielt, wie man es gerne haben möchte.

Um diese Technik zu beherrschen, bedarf es Übung. Versuchen sie einmal, es im Alltag bei manchen Anlässen einzusetzen, indem sie sich sagen:

„ich möchte ruhig und friedlich mit meinem Partner über die Verteilung der Hausarbeiten reden“

„ich möchte heute fröhlich und freundlich sein, wenn ich mit den langweiligen Geschäftspartnern Essen gehe“.

Wenn sie sich öfters schnell angegriffen fühlen, könnten sie sich zum Beispiel wie folgt gut zureden: „ich werde tief durchatmen und mich dafür bedanken, dass sich jemand über mich so viele Gedanken macht“.

## 1.4 Seien sie dankbar

Kann man Dankbarkeit mit Zufriedenheit gleichsetzen?

Wer dankbar und im Einklang mit sich selbst ist, begegnet auch seinen Mitmenschen positiver und friedlicher und anerkennt deren Leistung ohne Gefühl von Neid oder Eifersucht.

Wenn sie gerne schreiben, dann können sie zum Beispiel eine Art Dankbarkeitstagebuch führen. Warum auch nicht. Es existieren bereits Reise-, Roadtrip-, Ernährungs-, Glücks- und Wohlfühl-, sowie Trainingstagebücher. Besorgen sie sich ein schönes neues Büchlein und schreiben auf, wofür sie heute dankbar sind. Wurden sie an der Kasse vielleicht vorgelassen? Hat ihnen jemand ein aufmunterndes Lächeln geschenkt? Oder führten sie ein Telefonat mit einem ihrer besten Freunde?

## 2 „Es gibt keinen Weg zum Glück, glücklich sein ist der Weg!“

Zufriedenheit und Erfolg lassen sich planen. Gehen sie in sich und schreiben sie alle ihre Wünsche, so wie sie ihnen in den Sinn kommen, auf.

Durch das Schreiben verfestigt sich der Wunsch, im Gehirn entsteht eine Vorstellung, welche dann beim Eintreffen vom Gehirn wieder erkannt wird. Notieren sie nicht nur große Ziele, sondern auch die dazugehörigen kleinen Teilziele. Dies könnte zum Beispiel „in 2 Monaten 5-6 Kilos abnehmen“ sein. Durch das Erreichen gewinnen sie an Motivation weiterzumachen.

Es entsteht sozusagen eine Erfolgssynamik. Je besser sie sich fühlen, desto besser können sie alle ihre Ressourcen nützen, um auf die großen Ziele zuzusteuern. Je mehr Ziele sie erreichen, desto selbstbewusster und erfolgreicher werden sie!

Nicht alle Wünsche und Ziele lassen sich aus unterschiedlichen Gründen sofort umsetzen. Geht es um Partnerschaft, Job, Wohnort, Haus etc. bedarf es mehr Planung. Denken sie realistisch darüber nach, ob dies nur eine momentane Laune ist, oder sie diese Veränderung wirklich glücklich machen wird.

Fangen sie Schritt für Schritt an, ihre Wünsche in die Tat umzusetzen und bewahren sie ihre Neugierde und Entdeckungslust auf Unbekanntes. Das hält den Geist jung und sorgt für die Bildung von neuen Synapsen.

*Auf geht's! Viel Erfolg & viele schöne Momente!*