

gesund&fit

10. Februar 2025

gesund24.at

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

NIE WIEDER
SCHMERZEN
IN HIGH HEELS

ALZHEIMER-
REVOLUTION
DANK NEUEM
BLUTTEST

YOGA
FÜR
SUPER
SEX



gesund&fit mit

Renate de Mario Gamper

Raus aus dem Winterblues. Die Alchemistin teilt ihre Top 5 Tipps um, das Wohlbefinden ganzheitlich zu steigern.



1 VITAMIN D-SPEICHER AUFFÜLLEN

Regelmäßige Bewegung in der Natur bei Tageslicht kurbelt die Serotoninbildung an, verbessert das Wohlbefinden und hebt die Stimmung. Zwanzig Minuten Sonne füllen die Vitamin-D-Speicher auf. Wichtig: Gesicht, Dekolleté und auch die Arme direkter Sonnenbestrahlung aussetzen.

2 HITZE UND KÄLTE

Wechselduschen wirken belebend. Saunieren regt die Durchblutung an, Herz und Kreislauf kommen in Schwung, das Immunsystem wird gestärkt, die Haut wird besser durchblutet.

3 TREIBSTOFF WASSER

Ein gesunder Erwachsener sollte durchschnittlich über den Tag verteilt ca. 1,5 Liter Wasser trinken (35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht).



4 EIN SAFTTAG PRO WOCHE

Gönnen Sie Ihrem Körper einmal pro Woche einen Safttag und trinken Sie an diesem einen Wochentag nur frische, naturbelassene Säfte und grüne Smoothies, Wasser und leichte Kräutertees. Das regt Stoffwechselprozesse an und unterstützt die Gewichtsbalance.

5 BITTER MACHT FITTER

In Kräutern, Wildkräutern und Gemüse stecken reichlich Bitterstoffe, und diese sollten regelmäßig in Form von Tees, Salaten, Säften, Suppen oder Beilagen auf dem Speiseplan stehen, denn: Bitterstoffe wirken blutreinigend und entgiftend, sie regen das Verdauungssystem und den Fettstoffwechsel in Leber und Galle an.

STECKBRIEF

Renate de Mario Gamper

Renate de Maria Gamper ist die moderne Alchemistin und Spa Managerin des alchemistischen Heilspas Castellum Natura im Relais & Châteaux Castel Fragsburg in Meran – dem weltweit ersten seiner Art. Die Kräuterheilpädagogin, Räucherkundlerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin verbindet das Heilwissen der mittelalterlichen Universalgelehrten Hildegard von Bingen mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft. fragsburg.com