

Stromkreis Mensch

Wie gut sind die Energiequellen für unseren Organismus, wie hoch die Reibungsverluste beim Transport, und welchen Output dürfen wir erwarten?

Sie kennen den aktuellen Werbespot eines österreichischen Energieunternehmens? Ein Bub ist fasziniert vom Verlauf der Stromleitung, die ihn dann gleich in die Nähe eines Wasserkraftwerkes führt. Das hat sich die Wirtschaft vom System Mensch abgeschaut!

Haben Sie sich schon überlegt, welches faszinierendes (Energie-) System in unserem Organismus installiert ist? Von wo und wohin all unsere Energieleitungs systeme führen? Und wo überall Strom (Energie) gebraucht wird? Denken, sehen, riechen, bewegen, fühlen... überall fließt Energie. Aber wo kommt diese Energie her? In der Energiewirtschaft gibt es verschiedene Quellen mit mehr oder weniger gutem Input/Output-Verhältnis: Atom-Strom, Wasser- und Windkraft, Strom aus Kohle- oder Gaskraftwerken. Ähnlich ist das im Energiesystem unseres Organismus: Welche Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelkombinationen sind wirklich gute, weil mit einer möglichst hohen „biologischen Verfügbarkeit“ übersetzt? Welche Nahrungsmittel



Mag. Manfred Simonitsch
CompanyHealthCoaching,
Mitglied der Österr. Ges.
f. Lebensberatung,
0732 / 77 04 50

können vom Organismus mit möglichst wenig Aufwand bestmöglich für die Energiegewinnung genutzt werden, und zwar mit möglichst geringen Nebenwirkungen? Und dann die Leitungen, die überall dorthin führen, wo der „Strom“ gebraucht wird. Auch hier kommt es darauf an, dass diese Leitungen von höchster Güte sind, um

möglichst wenig „Reibungsverlust“ zu haben – damit auch möglichst viel von dem, was im wahrsten Sinn des Wortes „eingespeist“ wurde, auch dort ankommt, wo es gebraucht wird. Sind die Leitungen irgendwo zusammengedrückt oder können Sie „frei“ verlaufen? Gibt es Engstellen in den Leitungen bzw. den einen oder anderen Knick?

Nur wenn Sie sorgsam mit Ihrem Organismus umgehen, kann dieser Höchstleistungen vollbringen. Das heißt auf den Punkt gebracht: Viel Schlaf, ein gutes Verhältnis von Be- und Entlastung, beste Zutaten für Ihre Nahrungsmittel, möglichst naturnahe Grundnahrungsmittel und viel gutes Wasser.

Eine hohe Qualität an Bewegung ist zentraler Bestandteil eines funktionierenden Organismus. Sie ist von höchster Bedeutung für die Leitungsqualität Ihres Systems. Denn: Bewegung ist Leben und Leben heißt Bewegung. Alles fließt, alles ist in Bewegung, in guter Bewegung, viel Spaß dabei!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung

