

Gesundheit ist deine Strategie

Dein erster Schritt zu mehr Energie, Klarheit und Lebensfreude

Ein ganzheitlicher Impuls von Christine Schwarz

Kapitel 1 – Mein Weg zu mir

Ich war lange Zeit eine Frau, die funktioniert hat. Im Hotelmanagement war ich schnell, belastbar, organisiert – und immer verfügbar. Ich habe gelernt, zu liefern. Doch irgendwann begann mein Körper, mir Signale zu senden. Erst leise, dann laut. Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden. Ich ignorierte sie – bis ich sie nicht mehr ignorieren konnte.

Als mein Sohn zur Welt kam, begann eine neue, wunderschöne Phase meines Lebens. Ich stillte ihn lange und liebevoll, war ganz bei ihm. Doch gleichzeitig verschlechterte sich mein gesundheitlicher Zustand weiter. Ich fühlte mich ausgelaugt, leer, kraftlos. Die Diagnose: Hashimoto. Ein Wendepunkt.

Ich traf eine Entscheidung. Ich wollte nicht länger nur funktionieren – ich wollte verstehen. Ich wollte Verantwortung übernehmen. Für mich. Für meine Gesundheit. Für mein Leben.

Ich bildete mich weiter zur Diplom-Gesundheitspädagogin mit den Schwerpunkten Milieuregulierung, Darmgesundheit, Zelnahrung, Vitalstoffversorgung und Stress- & Burnout-Prävention. Ich wollte wissen, was mein Körper wirklich braucht – und wie ich ihm zurückgeben kann, was ihm gefehlt hat.

Heute begleite ich Menschen ganzheitlich. Mit Herz, Erfahrung und Wissen. Und ich weiß: Gesundheit ist kein Zustand. Sie ist eine Entscheidung. Eine tägliche Wahl. Und sie beginnt mit dir.

Kapitel 2 – Was bedeutet ganzheitliche Gesundheit?

Ganzheitliche Gesundheit bedeutet, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Nicht nur Symptome zu behandeln, sondern Ursachen zu erkennen. Es geht um den Körper, den Geist und den Lebensstil – als Einheit.

Dein Körper ist nicht getrennt von deinen Gedanken. Deine Gedanken sind nicht getrennt von deinem Alltag. Alles wirkt zusammen. Und alles darf gesehen werden.

Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit. Sie ist ein Zustand von Lebendigkeit, Klarheit und innerer Verbindung. Sie ist das Gefühl, morgens aufzuwachen und zu wissen: Ich bin bereit für diesen Tag.

Kapitel 3 – Die drei Säulen meiner Arbeit

In meiner Arbeit verbinde ich drei zentrale Bereiche, die sich gegenseitig ergänzen und gemeinsam deine Lebensqualität stärken:

1. Gesundheitsmanagement

Dein Körper braucht mehr als Kalorien. Er braucht Zellnahrung. Ich zeige dir, wie du dich gezielt und alltagstauglich mit Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und natürlichen Produkten versorgen kannst, um Energie, Hautbild, Stoffwechsel und Immunsystem nachhaltig zu stärken.

2. Stress- & Burnout Coaching

Stress beginnt oft leise – aber er wirkt tief. Ich helfe dir, deine inneren Antreiber zu erkennen, dein Nervensystem zu entlasten und neue Wege zu finden, wie du mit Klarheit und Leichtigkeit durch deinen Alltag gehst.

3. Meditation & be you

In der Stille liegt deine Wahrheit. Mit meinen selbst aufgenommenen Meditationen begleite ich dich in einen Raum, in dem du dich wieder spürst. Du lernst, in Ruhe dein Inneres zu fühlen, dich zu zentrieren und dich selbst liebevoll wahrzunehmen.

Kapitel 4 – Die 21-Tage-Reise

Meine 21-Tage-Reise basiert auf einem einfachen, wirkungsvollen Prinzip: drei Phasen à drei Tage, eingebettet in einen Rhythmus, der sich leicht in deinen Alltag integrieren lässt.

Jede Woche starten wir mit einem Entlastungstag, der deine Autophagie aktiviert – den natürlichen Reinigungsprozess deiner Zellen. Danach folgen drei Tage mit gezielter Vitalstoffversorgung, nährnder Ernährung und kleinen Ritualen. Die Zwischentage sind bewusst offen – du kannst normal essen, sogar auf Feste gehen. Es geht nicht um Verzicht. Es geht um Verbindung.

Diese Reise ist alltagstauglich, familienfreundlich und tief wirksam. Sie ist eine Einladung, dich selbst wieder zu wählen.

Kapitel 5 – Was dein Körper wirklich braucht

Viele Menschen essen genug – aber sie sind trotzdem unterversorgt. Warum? Weil echte Zellnahrung fehlt. Dein Körper braucht Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme und Antioxidantien, um zu funktionieren, zu regenerieren und zu strahlen.

Drei häufige Mangelerscheinungen: – Magnesium: Müdigkeit, Muskelverspannung, Schlafprobleme

– B-Vitamine: Konzentrationsschwäche, Nervosität, Erschöpfung

– Omega-3-Fettsäuren: Entzündungen, Hautprobleme, Stimmungsschwankungen

- Drei einfache Tipps: – Starte den Tag mit warmem Wasser und Aloe Vera
– Integriere täglich grüne Lebensmittel
– Ergänze gezielt mit hochwertigen Vitalstoffen
-

Kapitel 6 – Stress verstehen

Stress ist nicht nur ein mentaler Zustand – er wirkt auf jede Zelle. Dein Nervensystem braucht Pausen, Rituale und Regulation. Und du brauchst die Erlaubnis, dich selbst zu spüren.

- Mini-Übung: – Atme tief ein (4 Sekunden), halte (7 Sekunden), atme langsam aus (8 Sekunden)
– Spüre deinen Körper. Frage dich: „Was brauche ich gerade?“
– Schreibe deine Antwort auf – ohne Bewertung

Erholung ist kein Luxus. Sie ist produktiv.

Kapitel 7 – Meditation & be you

Meditation ist kein Leistungsprogramm. Sie ist eine Rückkehr zu dir. In der Stille findest du Klarheit, Ruhe und Verbindung. Du musst nichts leisten – du darfst einfach sein.

- Impulse für deine Praxis: – 5 Minuten Atemfokus am Morgen
– Journaling-Frage: „Was habe ich heute gefühlt?“
– Abendtee mit Stillezeit

Meine Audio-Meditationen begleiten dich dabei – liebevoll, achtsam und tief.

Kapitel 8 – Deine Einladung

Dieses Buch ist ein Anfang. Ein Impuls. Ein kleiner Ausschnitt aus dem, was möglich ist.

- Wenn du tiefer eintauchen möchtest, lade ich dich ein: – In meine 21-Tage-Reise
– In meine Coachings
– In mein großes E-Book mit über 50 Seiten Wissen, Übungen, Rezepten und Meditationen

Du bist nicht am Anfang. Du bist mittendrin.
Und du darfst dich selbst wählen – jeden Tag aufs Neue.

Ich freue mich auf dich.
Christine Schwarz

Wenn du möchtest, helfe ich dir jetzt beim Aufbau des kostenpflichtigen E-Books – mit Inhaltsverzeichnis, Kapitelstruktur, Übungen, Rezepten und Meditationstexten. Sag einfach,

ob du mit dem ersten Kapitel starten möchtest oder ob ich dir eine Gliederung für das große Buch vorschlagen soll.