NATURFIT® MAGAZINE

Specials:

TEAM KAFFEE ODER TEAM GUT GESCHLAFEN?

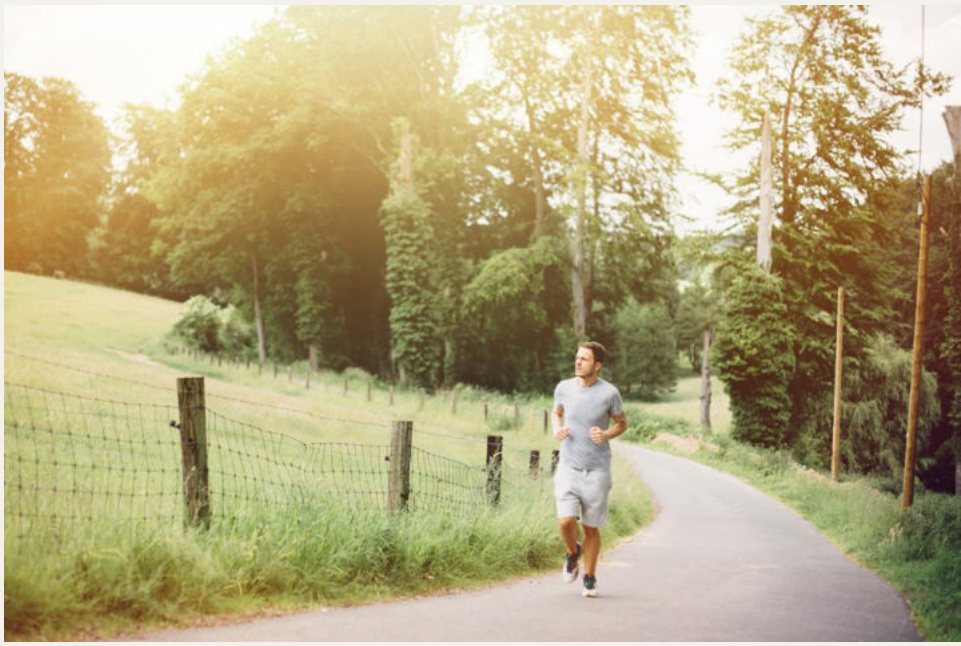
Was Ihr Unternehmen wirklich braucht

WELTWEIT: Schwanger in Afrika

Darmmikrobiom: Wie viel Bewegung tut wirklich gut?

AUSGABE NO.01

März 2024



INHALT

06 **TEAM KAFFEE ODER TEAM GUT GESCHLAFEN?**
Wir raten zum SELBSTVERSUCH denn ohne Kaffee schläft es sich besser!

08 **DEUTSCHLAND HAT RÜCKEN**
Deutschland hat RÜCKENKRAFT

10 **REZEPT - NATÜRLICH GESUND**
Mandelkuchen, vollwertig und lecker - glutenfrei und ohne Zucker!

12 **WAS IHR UNTERNEHMEN WIRKLICH BRAUCHT**
Können Ihre Mitarbeiter Erfolg “tragen”?

14 **DARM UND BEWEGUNG**
Darmmikrobiom: Wie viel Bewegung tut dir wirklich gut?

16 **WELTWEIT**
Schwanger in Afrika
Auf Safari - das ruckelt
Afrika und Sonnenschutz

NATURFIT MAGAZINE

LET'S CREATE A HEALTHIER
WORLD TOGETHER

JEDE AUSGABE DES NATURFIT ONLINE MAGAZINS ENTHÄLT AFFILIATE-LINKS ODER EIN WENIG BEZAHLTE UND UNBEZAHLTE WERBUNG.

Alle Produkte, die hier empfohlen werden, nutzen wir in unserem privaten Alltag. Sie tragen entweder zu unserem mentalen und körperlichen Wohlbefinden bei, oder wir haben sie aufgrund ihrer Nachhaltigkeitsaspekte im Sinne eines achtsamen Umgangs mit Konsumgütern und zum Beitrag zu einer gesünderen Welt ausgewählt. Wir teilen unsere Erfahrungen und unser Expertenwissen in bestimmten Teilbereichen für eine gesündere Welt.

EDITOR-IN-CHIEF

ANNA SCHEWCZYK

MANAGING EDITOR

ANNA SCHEWCZYK

CONTENT DIRECTOR

PIERRE SCHEWCZYK

ART DIRECTION

ANNA SCHEWCZYK

PHOTOGRAPHERS

PASCAL SKWARA
CANVA PHOTOS
ANNA SCHEWCZYK

CONTRIBUTING WRITERS

—

WWW.NATURFIT.DE
INSTAGRAM: @NATURFIT.ORIGINAL

VOM GRÜNDER VON NATURFIT®

Vor 20 Jahren übergewichtiger Teenager - heute ist neben dem Weltreisen als dreifacher Vater, Sport und Gesundheit meine Berufung. Mittlerweile schaue ich auf mehr als 15 Jahre Erfahrung zurück, als Fachleitung, als Dozent und nicht zuletzt als Gründer und Therapeut in meiner eigenen naturfit® Schwerpunktpraxis für Physio- und Manualtherapie mit besonderem Fokus auf ganzheitliche Gesundheit.

Selbstverständlich sehe ich Sie gerne wieder in meiner Praxis oder auch weltweit aber dann doch bitte fit, beim Training ohne Beschwerden.

Das Magazin ist ein weiteres Herzprojekt von meiner Lifestyle Marke naturfit® und ich freue mich Sie damit zu begeistern denn Sie kennen sicher schon unseren Slogan: Langfristige Gesundheit ist kein kurzfristiges Wochenkonzept sondern vielmehr Lebensart.

PIERRE SCHEWCZYK

Gesundes Leben erfordert keine ständige Disziplin und Verzicht oder ständiges Detox oder Diäten und es kann sich leicht anfühlen!

Gesundes Leben macht glücklich, es bringt Freude und Heilung in viele Lebensbereiche.

LET’S CREATE A HEALTHIER WORLD - UNSERE VISION

Meine Gesundheitsreise bekam 2015 mit der Gründung von naturfit® noch mehr Fokus, Bewusstsein und Verantwortung. Mit Liebe für Design, Reisen und gutes Essen, als dreifache Mama und Gesundheitsmentor aus Leidenschaft, freue ich mich Sie mit dem NATURFIT MAGAZINE zu begeistern.

ANNA SCHEWCZYK

SPECIAL: TEAM KAFFEE ODER TEAM GUT GESCHLAFEN?

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Kaffee sind umstritten und individuel!

WIR EMPFEHLEN DEN SELBSTVERSUCH.
WIE SCHLÄFST DU OHNE KAFFEE?

PHOTOGRAPHY BY ANNA SCHEWCZYK
LOCATION: NATURFIT HOME, NATURFIT-HOME.DE

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Kaffee sind umstritten. Aber Kaffee hat Auswirkungen auf unseren Schlaf, da ist sich die Forschung einig. Und guter Schlaf ist essenziell für unsere Gesundheit.

WIE IST ES BEI DIR? HAST DU EINMAL MINDESTENS 14 TAGE KEINEN KAFFEE ZU DIR GENOMMEN?

Kaffee enthält Koffein, eine psychoaktive Substanz, die das zentrale Nervensystem stimuliert. Übermäßiger Konsum von Koffein kann zu Symptomen wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Herzrasen und Magen-Darm-Beschwerden führen.
Kaffee ist sauer und kann bei manchen Menschen Magenprobleme wie Sodbrennen oder Magenreizungen verursachen.

Bei regelmäßigem Konsum kann Kaffee zu einer physischen Abhängigkeit führen, und der plötzliche Entzug von Koffein kann Entzugssymptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit verursachen.

Koffein kann die Schlafqualität beeinträchtigen, indem es den Tiefschlaf stört und die Zeit, die man in dieser wichtigen Schlafphase verbringt, verkürzt. Es ist daher ratsam, Kaffee in Maßen zu konsumieren und es am besten am Nachmittag zu vermeiden, um einen gesunden Schlaf zu fördern.

Ein innovatives Unternehmen (NO COFFEE) hat daher einen hochwertigen Kaffee entwickelt, der in allen Bereichen überzeugt und den Selbstversuch ganz entspannt möglich macht.

MEHR ERFAHREN

Gleichzeitig zeigen aber neueste wissenschaftliche Erkenntnisse dass auch regelmäßiger Konsum von koffeinfreien Kaffee unserem Darm schaden kann, weshalb sich ein “Entzug” wirklich lohnen kann, wenn man zu den täglichen Kaffeetrinkern gehört.

JETZT AUSPROBIEREN

DEUTSCHLAND HAT RÜCKEN!

DEUTSCHLAND BRAUCHT RÜCKENKRAFT!

Der Körper kommuniziert mittels Schmerz als Warnsignal.

Lerne diese Schmerzen zu verstehen.

SCHMERZEN

- entstehen grundsätzlich im Gehirn
- weisen auf ein funktionierendes Warnsystem des Körpers hin
- werden psychologisch beeinflusst
- stehen nicht unbedingt mit einem Gewebsschaden in Verbindung

85% der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter akuten Rückenschmerzen, viele sogar regelmäßig.

Ein gesunder Rücken ist belastbar und für jede Bewegung gemacht. Genau das trainieren wir.

DAS BESTE FITNESSGERÄT IST DER EIGENE KÖRPER. DIE EFFEKTIVSTE MÖGLICHKEIT SCHMERZEN ZU LINDERN UND VORZUBEUGEN IST BEWEGUNG.

DEUTSCHLAND BRAUCHT RÜCKENKRAFT!

Wer kennt es nicht!?
Verspannungen im Nacken?
Eingeschränkte Bewegung? Akute Rückenschmerzen?

Oder ist da etwas rausgesprungen? DAS IST NICHT MÖGLICH UND EIN VERRÜCKTER MYTHOS.
Der Rücken wirkt manchmal wie ein unsichtbarer belastender Rucksack. Das hat vielerlei Gründe. Er bildet die Basis unseres Körpers. Wir dürfen unser starkes Muskelkorsett daher besser kennenlernen, damit wir lernen, wie es leicht wird.
Wir wünschen viel Freude und Erleichterung bei Rücken.Kraft Online - ein naturfit® Online-Videokurs. Wir wollen dich ganzheitlich und nachhaltig unterstützen.
"Rücken.Kraft Online": In diesem Präventionskurs lernst du, wie vielseitig und für was dein Rücken gemacht ist. Deine Krankenkasse beteiligt sich bis zu 100% an den Kosten.

Nutze die Präventionsprämie noch heute und starte für dich und deinen Körper naturfit in den Frühling - mit Rücken.Kraft trainierst du deinen ganzen Körper und sorgst für dein körperliches Wohlbefinden - wann und wo du willst!

BY PIERRE SCHEWCZYK - NATURFIT.ONLINE

Unsere Rezepte dienen als Inspiration und sollen dich motivieren ohne exakte Einhaltung aller Angaben nach Gefühl mit natürlichen Lebensmitteln zu kochen und zu backen

BY ANNA SCHEWCZYK

REZEPT - NATÜRLICH GESUND

MANDELKUCHEN, VOLLWERTIG UND LECKER - GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!

DU BRAUCHST:

1 Tasse Mandelsplitter
+ 0,5-1 Tasse Mandelsplitter für den Belag

1 Tasse Cashewnüsse
1 Tasse Haferflocken
1 EL Cashewmus
3 EL Kokosöl
etwas kaltes Wasser

1 happy Ei oder Eiersatz (z.B. aus Leinsamen)

8-16 TL Dattelpüree

DU KANNST:
Zimt oder Vanille hinzufügen oder wenn du magst auch ein wenig Vollkornreismehl

1. Mixe eine Tasse Mandelspliiter und eine Tasse Cahewnüsse fein, so fein wie Mehl
2. Füge nun die fein gemahlenen Mandeln und Cashews in eine Schüssel, vermische sie mit der Tasse Haferflocken
3. Füge das Cashewmus, ca. eine halbe Tasse kaltes Wasser, 1 EL Kokosöl und ein Ei hinzu und vermische alles gut.
4. Mische nun Dattelpüree nach Geschmack 4-8 Teelöffel darunter.
5. Verteile den Teig, der nun ein relativ feste breiartige Konsitenz hat in einer gut gefetteten Form.

Nun bereitest du nur noch den Belag vor, indem du Dattelpüree und Mandelsplitter miteinander vermengst, 2 EL Kokosöl darunter mischst und die Masse auf dem “Kuchen” verteilst.

Bei 180 Grad kann der vollwertige und gesunde Mandelkuchen nun in den Ofen und ist nach schon wenigen Minuten fertig.

Du erkennst es, sobald die Mandeln schön goldbraun sind.

Variationen sind absolut vielfältig. - auch ideal für Kinder!

Eine gesunde Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die langfristige Gesundheit des Körpers. Mandeln, Cashews, Haferflocken, Kokosöl und Datteln sind fünf Nahrungsmittel, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten.
Der “Mandelkuchen” besteht daher komplett aus wohltuenden gesunden Zutaten!

Mandeln gelten als Superfood und sind reich an Vitamin E, ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien. Sie können dazu beitragen, das Risiko von Herzerkrankungen zu reduzieren, den Cholesterinspiegel zu senken und die kognitive Funktion zu verbessern. Darüber hinaus sind Mandeln eine gute Proteinquelle und können bei der Gewichtsabnahme helfen.

Cashewnüsse sind eine weitere gesunde Option, da sie viele Nährstoffe wie Magnesium, Zink und Eisen enthalten. Sie können die Knochengesundheit fördern, das Immunsystem stärken und die Energieproduktion im Körper unterstützen.

Datteln enthalten Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung und die allgemeine Darmgesundheit sind. Ballaststoffe können auch dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Zudem enthalten sie verschiedene Vitamine und Mineralien wie Vitamin B6, Kalium, Magnesium, Kupfer und Eisen, die wichtige Funktionen im Körper erfüllen.Datteln enthalten Antioxidantien, die helfen können, Zellschäden durch freie Radikale zu bekämpfen und somit Entzündungen reduzieren können.

WAS IHR UNTERNEHMEN WIRKLICH BRAUCHT?

Können Ihre Mitarbeiter Erfolg auch tragen?

Steigern Sie den Erfolg Ihrer Firma

An 2.Stelle direkt nach Erkältungskrankheiten führten 2023 Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen zu 373 Fehltagen je 100 Versicherten. Setzen Sie daher auf Gesundheitsförderung für Mitarbeiter mit einem “starken Rücken” und dem naturfit’en ganzheitlichen Ansatz, den die Krankenversicherung Ihres Mitarbeiters bis zu 100% übernimmt.
Erfolg muss man auch tragen können!

Möchten Sie den Erfolg Ihrer Firma steigern? Dann ist es an der Zeit, in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu investieren. Studien haben gezeigt, dass gesunde Mitarbeiter produktiver, motivierter und belastbarer sind. Bei uns erhalten Sie nicht nur einen kostenlosen Ratgeber zur Gesundheitsförderung, sondern auch einen ganzheitlichen Ansatz, der auf einen starken Rücken abzielt.

Warum ist ein starker Rücken wichtig?
Ein starker Rücken bildet die Basis für eine gute Körperhaltung, eine gesunde Wirbelsäule und ein insgesamt besseres Wohlbefinden. Der Alltag vieler Menschen ist von sitzenden Tätigkeiten, Stress und Bewegungsmangel geprägt, was zu Rückenbeschwerden und reduzierter Leistungsfähigkeit führen kann. Wie wichtig Bewegung auch für das Darmmikrobiom und das Immunsystem ist, lesen sie auf Seite 14. Indem Sie Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, ihren Rücken zu stärken, tragen Sie nicht nur zu ihrer Gesundheit bei, sondern steigern auch den Erfolg Ihres Unternehmens.

SORGEN SIE JETZT FÜR RÜCKEN KRAFT! ALS TEAM CHALLENGE LÄSST SICH DER VIDEO KURS SOGAR GEMEINSAM IM BÜRO AUSFÜHREN.

NEXT LEVEL!

Wir bringen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter auf ein komplett neues Level.
Mit unserer bewährten naturfit® ZACK-Challenge vereinen wir nachhaltige Gesundheitsförderung mit Genuss und Teambuilding.

Wir setzen auf individuelle Abstimmung und gut in den Arbeitsalltag integrierbare Gesundheitslösungen.

Gerne machen wir auch Ihnen ihr ganz individuelles Angebot.

DARM UND BEWEGUNG

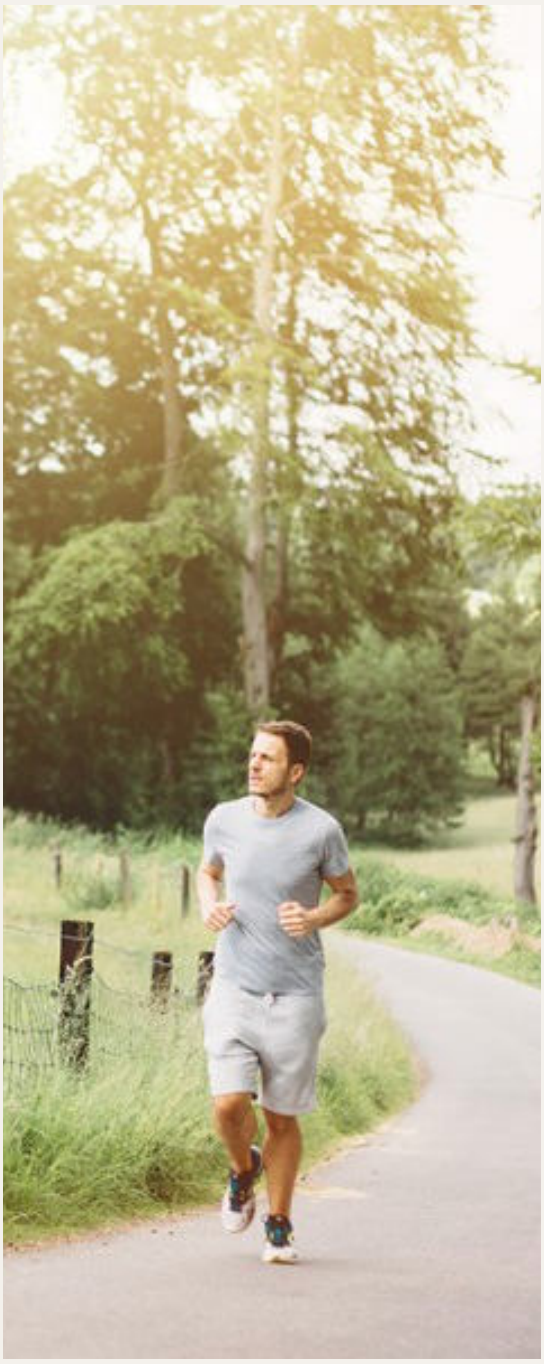
Darmmikrobiom: Wie viel Bewegung tut mir wirklich gut?

WIE VIEL BEWEGUNG TUT MIR WIRKLICH GUT?

Lerne die Sprache deines Körpers wieder zu verstehen.

Nicht nur für Menschen mit Zöliakie oder anderen Darmerkrankungen ist die richtige Balance entscheidend!

Bewegung - regelmäßig und genau so wie der Körper es gerade braucht!



Die Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und der Vielfalt des Darmmikrobioms ist faszinierend. Studien zeigen, dass Menschen mit verschiedenen Bewegungsgewohnheiten unterschiedliche Mikrobiome haben, unabhängig von ihrer Ernährung. Regelmäßige Bewegung fördert gesundheitsfördernde Darmbakterien und eine bunte Artenvielfalt im Mikrobiom, was mit körperlichem und mentalem Wohlbefinden verbunden ist.

Sportarten wie Joggen, Radfahren und Schwimmen haben besonders positive Auswirkungen auf das Mikrobiom. Allerdings kann extremes Hochleistungstraining negative Effekte haben, da es zu einer Verringerung der Vielfalt im Mikrobiom führen kann. Es ist wichtig, eine Balance in der körperlichen Aktivität zu finden und den Körper auch mit ausreichend Proteinen zu versorgen, um die Muskulatur zu unterstützen und die Verdauungsenzyme zu fördern.

Proteine sind wichtige Bausteine für die Reparatur von Muskeln nach körperlicher Aktivität und spielen eine Rolle bei der Verdauung und Nährstoffaufnahme. Eine ausreichende Proteinzufuhr ist zudem entscheidend, um das volle Potenzial von Bewegung auf den Körper, das Mikrobiom und die Verdauung zu nutzen.

Studien haben gezeigt, dass bestimmte gesundheitsfördernde Darmbakterien, wie die schleimhautschützenden Bakterien Faecalibacterium prausnitzii und Akkermansia muciniphila häufiger in den Mikrobiomen von Menschen vorkommen, die regelmäßig Sport treiben.

Diese Bakterien spielen u.a. eine wichtige Rolle für die Permeabilität (die Durchlässigkeit) der Darmwand und der Regulierung des Immunsystems. Gerade diese Bakterien fehlen häufig bei Menschen mit irritiertem Immunsystem, chronischen Entzündungen, Unverträglichkeiten und weiteren Darmbeschwerden.

Gerade in akuten Beschwerdephasen ist es wichtig auf regelmäßige moderate Bewegung im Alltag zu achten (um das Mikrobiom zu unterstützen) und gleichzeitig den Körper und das Mikrobiom nicht durch Überanstrengung in Form von sehr intensiven Trainingseinheiten/Hochleistungssport zu überfordern.

SCHWANGER IN AFRIKA
AUF SAFARI - DAS RUCKELT
AFRIKA UND SONNENSCHUTZ

Würdest du schwanger nach Afrika reisen? Als ich erzählte, dass ich schwanger nach Kenia reise, hatten viele Menschen Ängste und Bedenken.

Drei Monate meiner Schwangerschaft habe ich in Kenia verbracht und für mich war es absolut nährend, sicher und herzlich!

Es gibt wunderschöne Strände, jeden Komfort, atemberaubende Natur, eine Vielfalt an gesunden Lebensmitteln, Unterkünfte, in denen es oft Standard ist, dass du einen privaten Koch hast und es ist eine absolut horizonterweiternde Reise. Mehr zu Kenia findest du auf https://naturfit-reisen.de/blog/weltweit/unvergessliches-kenia/

Eine Safari würde ich aber schwanger nicht unbedingt empfehlen, denn das ruckelt auf der Fahrt wirklich stark und ist unangenehm, es gibt während der langen Fahrten auf Safari auch keine Toiletten und so ein Safari-Truck ist auch nicht unbedingt besonders komfortabel aber ansonsten bietet dir Kenia auch in der Schwangerschaft, alles was du brauchst und die Vielfalt des Landes ist außergewöhnlich.

Außerhalb einer Schwangerschaft ist eine Safari in Kenia ein Muss für Naturliebhaber, es ist kaum in Bilder oder Worte zu fassen und eine absolute Bereicherung und lebensverändernde Erfahrung.

WELTWEIT TRAVEL DIARIES:

Wenn es darum geht, dass wir keine handelsüblichen Sonnencremes nutzen, fragen sich tatsächlich viele, wie das

ohne Sonnencreme und ohne Sonnenbrand

in Ländern wie Kenia, Mexico und Co möglich ist!?

Warum nicht und wie wir unsere Haut pflegen, lest ihr hier.

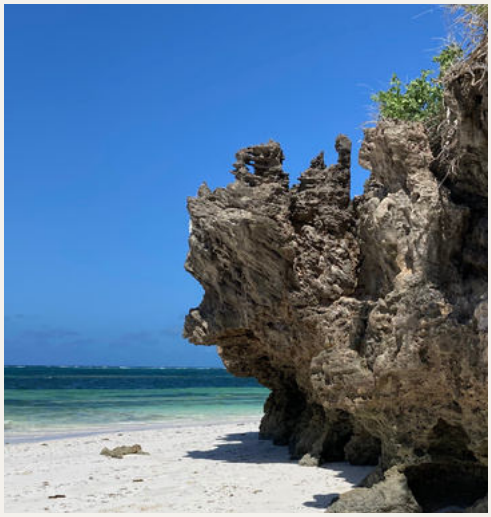
Unsere 3 Kinder hatten noch nie einen Sonnenbrand und sie haben noch nie Sonnencreme genutzt und wir tatsächlich das letzte Mal vor vielen Jahren. Damals nutzten wir auch noch Sonnencremes und Co und insgesamt wussten wir einfach zu wenig darüber, was unserer Haut wirklich gut tun. Ist dir schon mal aufgefallen, dass meistens Menschen, die sich regelmäßig eincremen, dann doch verbrannte Haut haben?!

ohne Zucker

Zucker kann die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlen erhöhen und somit das Risiko für Sonnenbrand erhöhen. Wenn Zucker in den Blutkreislauf gelangt, kann dies zu einer Reaktion führen, bei der Moleküle, sogenannte AGEs (Advanced Glycation End Products), gebildet werden. AGEs können die Hautalterung beschleunigen und die Haut anfälliger für Schäden durch UV-Strahlen machen.

Darüber hinaus kann ein hoher Zuckerkonsum zu Entzündungen im Körper führen, die ebenfalls die Hautempfindlichkeit gegenüber Sonnenbrand erhöhen können. Es ist daher ratsam, den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln zu reduzieren, insbesondere vor längeren Aufenthalten in der Sonne, um das Risiko für Sonnenbrand zu minimieren.

Ein Kenia-Urlaub ist nicht nur eine Reise, sondern ein unvergessliches Erlebnis, das die Sinne verzaubert und die Seele berührt.



VERPASSE KEINE AUSGABE

- genieße Inspiration für gesundes Leben
- tolle Rezepte, Produkte und Gutscheincodes
- direkt kostenfrei in dein Postfach
- immer und überall lesen

BESUCHE UNS ONLINE

- naturfit.de
- naturfit.online
- naturfit-reisen.de
- naturfit-kettwig.de
- naturfit-home.de

WERBUNG AUS ÜBERZEUGUNG UND VON HERZEN

IN 30 TAGEN GARANTIERT ENTSPANNTER SEIN!

Teste doch einfach mal, wie es sich für dich ohne Koffein anfühlt, ohne auf den Genuss von Kaffee zu verzichten! Schläfst du plötzlich auch viel besser und fühlst dich ausgeglichener?

Wir würden uns sehr freuen wenn du deine Erfahrungen mit uns teilst.

15%

MIT DEM CODE NATURFIT15

NO-COFFEE.DE

JETZT STARTEN

März 2024

AUSGABE NO. 01

NATURFIT MAGAZINE

Von Gesundheitstipps bis hin zu Weltreiseeinblicken – jede Ausgabe ist eine individuelle Inspirationsquelle, die dich für gesundes Leben begeistert und dich unterstützt.