

# NATURFIT® MAGAZINE

## Specials:

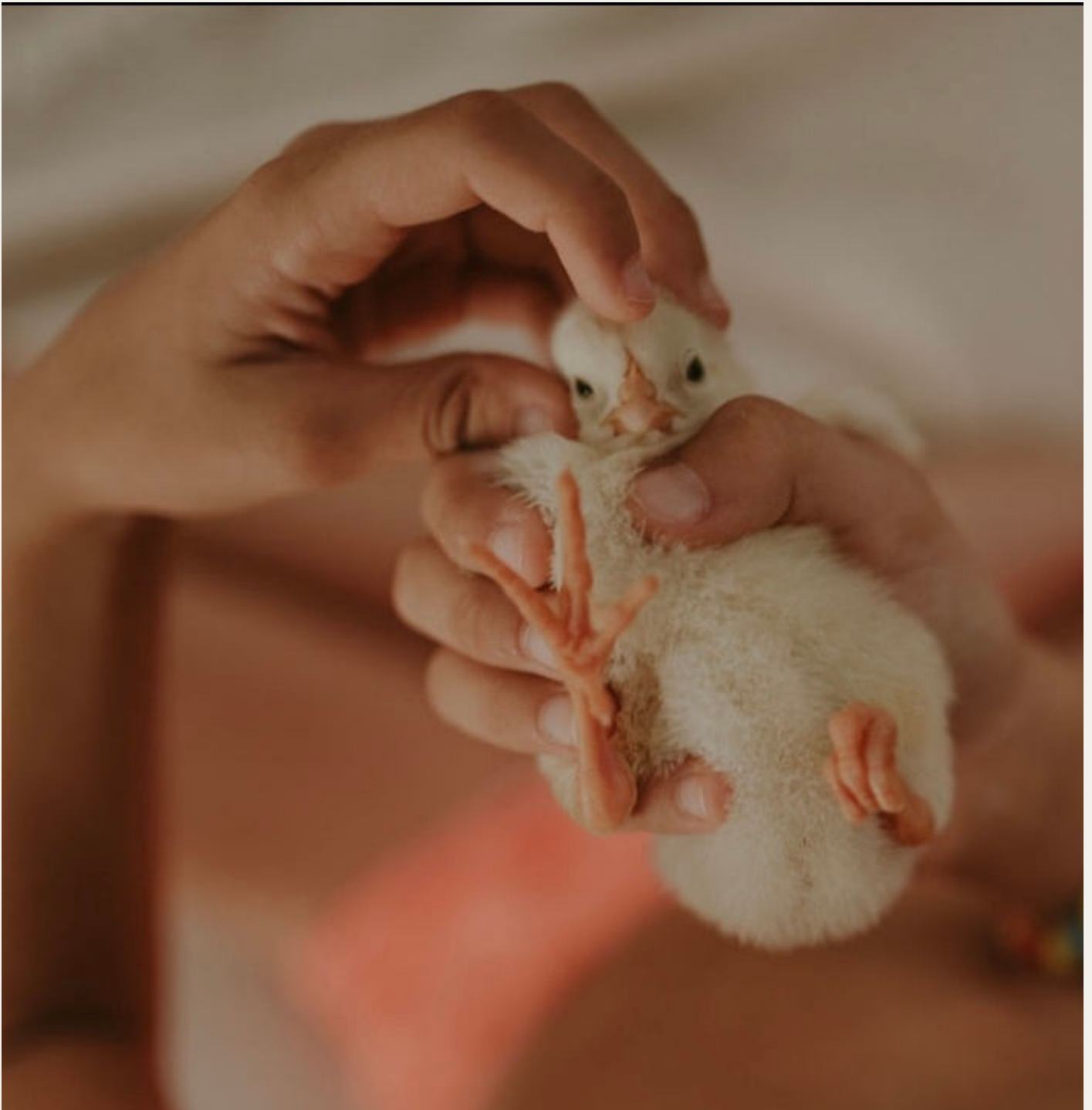
ICEDATE zum Frühstück?  
Wie Eiscreme zum Frühstück vollwertig  
und gesund sein kann.

## Natural Beauty & Saisonale Heilkräuter

schöne Lippen ganz natürlich  
aufpolstern & Wunderblüten  
entdecken

Osterspecial: kunterbuntes

GEHEIMREZEPT



**AUSGABE NO.02**

April 2024



# INHALT

- |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>06</b>    <b>ICEDATE zum Frühstück?</b><br/><b>Wie Eiscreme zum Frühstück vollwertig und gesund ist.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <u>ideal auf Vorrat einkaufen und täglich neue Variationen ausprobieren mit dem Code NATURFIT</u></li></ul> | <p><b>22</b>    <b>BEWEGUNGSROUTINEN IM ALLTAG</b></p> <p>Wie du ausreichend Bewegung in deinen Alltag integrierst mit Leichtigkeit &amp; Freude ohne viel Zeit</p>                                                                                      |
| <p><b>09</b>    <b>OSTERSPECIAL: Geheimrezept &amp; kostenfreie 30 Tage Challenge</b></p> <p>In 30 Tagen garantiert entspannter und fitter sein - Machst du mit?</p>                                                                                                   | <p><b>23</b>    <b>NATURAL BEAUTY &amp; SAISONALE HEILKRÄUTER</b></p> <p>- schöne Lippen ganz natürlich aufpolstern &amp; Wunderblüten entdecken</p>                                                                                                     |
| <p><b>17</b>    <b>RÜCKENSTARK UND KINDERLEICHT</b></p> <p>Wie du jede Schultasche passend &amp; kinderleicht für dein Kind machst!<br/>TIPPS VOM PHYSIO!</p>                                                                                                          | <p><b>27</b>    <b>VOLKSKRANKHEIT KREBS</b></p> <p>Warum ein positiver Umgang mit der Krankheit her muss:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zucker zu Unrecht allein im Rampenlicht</li><li>• inkl. Erkenntnissen aus der Epigenetik</li></ul> |
| <p><b>20</b>    <b>REZEPT - HEALTHY WAFFELS</b><br/>gesunde Waffeln - Sweet and Salty<br/>GLUTENFREI   VEGAN   OHNE ZUCKER</p>                                                                                                                                         | <p><b>31</b>    <b>WELTWEIT</b></p> <p>Soul Villas meets naturfit® - Starte dein neues Leben im versteckten Paradies Phukets - dein privates Gesundheitsmentoring</p>                                                                                    |

# 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](http://WWW.NATURFIT.DE)

INSTAGRAM: [@NATURFIT.ORIGINAL](https://www.instagram.com/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.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Pierre Schewczyk'. The signature is stylized and fluid, with a long horizontal stroke at the end.

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: ICEDATE ZUM FRÜHSTÜCK?

Datteln statt Zucker.  
Cashews statt Milch.  
Früchte statt Zusatzstoffe.

Cashews, Datteln und echte Früchte enthalten eine Fülle von Nährstoffen, die zur Förderung der allgemeinen Gesundheit beitragen können



Wie Eiscreme zum Frühstück vollwertig und gesund ist.

DIE PERFEKTE BASIS FÜR EINE FRÜHSTÜCKSBOWL - und direkt für jeden Geschmack etwas dabei

LOCATION: NATURFIT HOME, NATURFIT-HOME.DE



# MIT ICEDATE-EISCREME JEDE BOWL SCHNELL-ZUBEREITEN



Datteln statt Zucker.  
Cashews statt Milch.  
Früchte statt Zusatzstoffe.

MIT DEM CODE NATURFIT EINEN BECHER  
KOSTENLOS DAZU ERHALTEN: BUY 8 LARGE  
CUPS, GET 1 LARGE CUP FREE



## JETZT ALLE SORTEN ENTDECKEN

Ideal auf Vorrat einkaufen und täglich neue Variationen ausprobieren:

Cashews, Datteln und echte Früchte wie Beeren, Äpfel und Bananen sind sehr gesund und ideal für ein Frühstück weil sie eine Vielzahl von Nährstoffen enthalten, die für den Körper wichtig sind.

### 1. NÄHRSTOFFREICHTUM

Cashews enthalten gesunde Fette, Eiweiße, Ballaststoffe, Vitamine (wie Vitamin E, Vitamin K und B-Vitamine) und Mineralien (wie Magnesium, Kupfer und Zink). Datteln sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen (insbesondere Vitamin B6 und Vitamin K) und Mineralien (wie Kalium und Eisen). Echte Früchte enthalten eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und Ballaststoffen, die zur Gesundheit beitragen.

### 2. ANTIOXIDANTIEN

Alle diese Lebensmittel sind reich an Antioxidantien, die dabei helfen, Zellschäden durch freie Radikale zu bekämpfen und Entzündungen im Körper zu reduzieren. Dies kann das Risiko von chronischen Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs verringern.

### 3. BALLASTSTOFFE

Cashews, Datteln und echte Früchte enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, den Blutzuckerspiegel stabilisieren, das Cholesterin senken und das Sättigungsgefühl erhöhen. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten, Diabetes und Übergewicht zu reduzieren.

### 4. GESUNDE FETTE

Cashews enthalten gesunde ungesättigte Fette, die wichtig für die Gesundheit von Herz und Gehirn sind. Datteln und echte Früchte enthalten ebenfalls geringe Mengen an gesunden Fetten.

### 5. SCHNELL UND EINFACH UND FÜR JEDEN GESCHMACK

Mit den tollen Sorten von Icedate ist für jeden etwas dabei, ihr könnt eure Bowl nun noch mit frischen Früchten und Nüssen, Kernen, Blüten toppen und habt schnell leckere Frühstücksbowls

# WAS WIRD DEINE LIEBLINGSSORTE?



**JETZT BEQUEM NACH HAUSE BESTELLEN UND PROBIEREN**





# OSTERSPECIAL:



## Zutaten:

100 g Rucola

1 reife Mango gewürfelt

1 Tasse gekochter Quinoa

1/4 Tasse Pistazien

2 kleine Stangen Stangensellerie  
in dünne Scheiben geschnitten

1 reife Avocado gewürfelt

ggf. ein paar Beeren (Blaubeeren,  
Erdbeeren)

## Dressing:

Olivenöl, gutes Salz,  
etwas Zitronensaft



naturfit®

## bunter fruchtiger Sellerie Quinoa Salat



2-3



20 Minuten

### WIE WÄRE ES MIT EINEM ERFRISCHENDEN RUCOLA-MANGO- QUINOA-SALAT MIT PISTAZIEN UND AVOCADO?

VEGAN, ZUCKERFREI UND GLUTENFREI

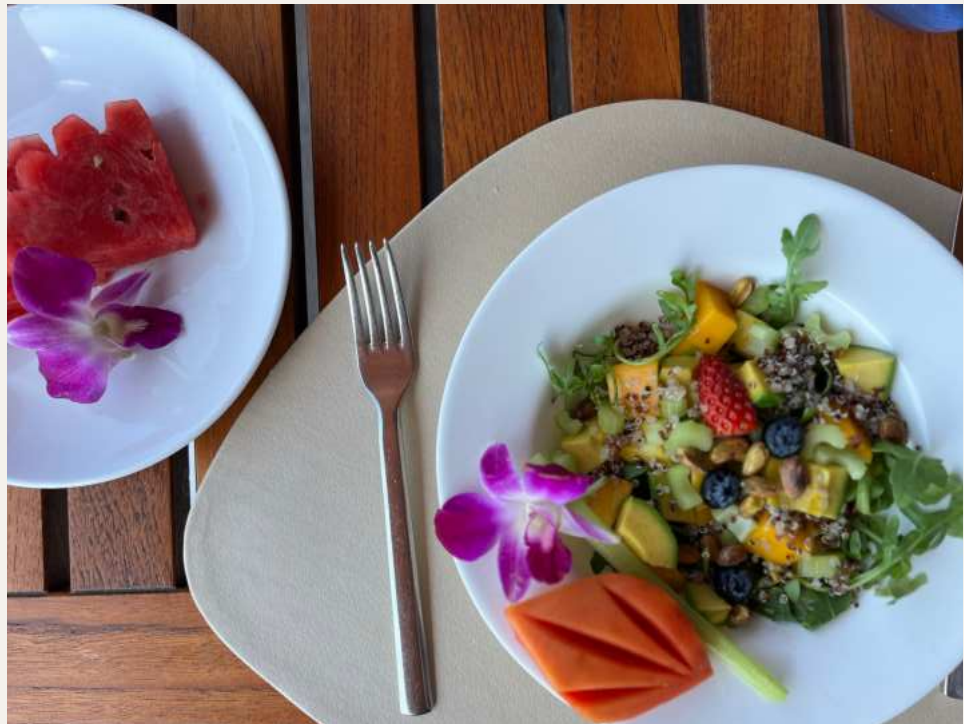
von Natur aus

• super schnell und simpel bei vollem  
Geschmack



**DIESER SALAT IST REICH AN VITAMINEN, MINERALSTOFFEN, ANTIOXIDANTIEN UND BALLASTSTOFFEN. DANK DER VIELZAHL VON ZUTATEN WIE RUCOLA, MANGO, QUINOA, PISTAZIEN, STANGENSELLERIE UND AVOCADO.**

**ER IST NICHT NUR GESUND, SONDERN AUCH KÖSTLICH UND PERFECT FÜR EINEN BRUNCH GEEIGNET!**



## SO WIE IM BUNTEN SELLERIE QUINOA SALAT:

**Du kannst Stangensellerie auch roh essen um von den gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren**

### **STANGENSELLERIE BIETET EINE VIELZAHL VON GESUNDHEITLICHEN VORTEILEN**

**Nährstoffreichtum:** Stangensellerie ist reich an Vitaminen wie Vitamin K, Vitamin A, Vitamin C sowie Mineralstoffen wie Kalium und Folsäure. **Niedriger Kaloriengehalt:** Mit seinem hohen Wassergehalt und niedrigen Kaloriengehalt eignet sich Stangensellerie gut für eine kalorienarme Ernährung und kann beim Abnehmen helfen.

**Verdauungsfördernd:** Der hohe Ballaststoffgehalt in Stangensellerie kann die Verdauung fördern und die Darmgesundheit unterstützen.

**Entzündungshemmende Eigenschaften:** Stangensellerie enthält Antioxidantien wie Flavonoide und Phenolverbindungen, die entzündungshemmende Eigenschaften haben können und zur allgemeinen Gesundheit beitragen.

**Blutdrucksenkung:** Der hohe Kaliumgehalt in Stangensellerie kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

**Hydratisierend:** Aufgrund seines hohen Wassergehalts kann Stangensellerie zur Hydratation beitragen und die Hautgesundheit fördern. Insgesamt ist Stangensellerie eine gesunde und vielseitige Zutat, die leicht in verschiedene Gerichte integriert werden kann und eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen bietet.



# 3 GUTE GRÜNDE, DICH VOM KAFFEE ZU VERABSCHIEDEN!

**Falls du regelmäßig oder sogar täglich Kaffee trinkst, dann lies dir unbedingt diese 3 Punkte mal durch. Wir wollen dir nichts schlecht reden aber dich herausfordern, herauszufinden wie du ohne Kaffee oder ohne Koffein sein kannst.**



## Verbesserung der Schlafqualität

Koffein kann den Schlaf stören und zu Schlaflosigkeit führen bzw. deine Tiefschlafphase stören, auch wenn du deinen Kaffee am Vormittag trinkst. Durch das Aufhören mit dem Kaffeetrinken kannst du eine bessere Schlafqualität erreichen, was sich positiv auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auswirkt

## Reduzierung von Magenproblemen und bessere jünger aussehende Haut

Der Verzicht auf Kaffee kann dazu beitragen, Magenbeschwerden wie Sodbrennen, Magenreizungen und Magengeschwüre zu verringern, da Kaffee die Produktion von Magensäure stimuliert und die Magenschleimhaut reizen kann.

Indem man auf Kaffee verzichtet, kann die Haut besser mit Feuchtigkeit versorgt werden, was dazu beiträgt, die Hautelastizität zu erhalten und das Auftreten von feinen Linien und Falten zu reduzieren, was zu einem jugendlicheren Erscheinungsbild führen kann.



## Stabilisierung des Energielevels

Obwohl Kaffee vorübergehend Energie liefert, kann er auch zu Energieabstürzen führen, wenn die Wirkung nachlässt. Durch den Verzicht auf Kaffee bzw. wenn du ihn nicht mehr benötigst, wirst du dein Energielevel stabiler halten können und dich langfristig weniger müde und erschöpft fühlen.

# 30 TAGE KOFFEIN-FREI CHALLENGE

START AM 24.04.24

**KOSTEN  
FREI**

**GANZ SANFT | SCHRITTWEISE | GEMEINSAM**

Seid ihr bereit, eure Kaffeegewohnheiten zu überdenken und frei von Koffeinsucht zu werden? Schließt euch unserer kostenfreien 30-Tage Challenge an und entdeckt ein Leben voller Energie ohne die Notwendigkeit von Kaffee!

Unser Ziel ist es, gemeinsam den Koffeinkonsum zu reduzieren und letztendlich zu eliminieren. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie wir unsere Energie auf natürliche Weise steigern können, ohne auf künstliche Stimulanzien zurückzugreifen.

Während dieser Challenge werden wir:

1. Tägliche Tipps und Tricks austauschen, um den Koffeinentzug zu bewältigen innerhalb einer WhatsApp Gruppe.
2. Gesunde Alternativen zu Kaffee entdecken, die uns nachhaltige Energie liefern und/oder uns den Weg mit "No Coffee" erleichtern.
3. Uns gegenseitig unterstützen und motivieren, um erfolgreich zu sein.

Lasst uns zusammen diesen Schritt in Richtung eines gesünderen und energiegeladeneren Lebens machen! Wer ist dabei?

Lasst uns gemeinsam den Koffein-Frei Weg erkunden und einander auf dieser Reise unterstützen! Für mich ist es bereits der 2. Entzug und ich konnte schon einmal spüren, wie viel besser es sich frei von Kaffee lebt. Genau deswegen möchte ich es nun wieder! Ich freue mich riesig auf jeden von euch.

ANNA SCHEWCZYK

**MIT MIR ZUSAMMEN VOM KOFFEIN RUNTER  
KOMMEN UND IN 30 TAGEN GARANTIERT  
ENTSPANNTER UND FITTER SEIN!**

**JETZT**

**ANMELDEN**



**15%**

MIT DEM CODE  
**NATURFIT15**

**JETZT**

**VORBEREITEN**



**GEMEINSAM MIT MIR KOFFEIN  
FREI WERDEN:**

**START AM 24.04.24**



**Die Weltneuheit:  
Low Coffee mit  
weniger Koffein.**

**• INKL. 2 LIVE VIDEOCALLS UND 30 TAGE  
WHATSAPP BEGLEITUNG IN DER GRUPPE**

**KOSTENFREI**

**30 TAGE KOFFEIN-FREI  
CHALLENGE**







# naturfit® RÜCKENSTARK UND KINDERLEICHT\*

Wie du jede Schultasche passend & kinderleicht für dein Kind machst!  
TIPPS VOM PHYSIO!

Du hast dir schon viele Gedanken zur richtigen Auswahl der Schultasche gemacht und nun sage ich dir, dass wir (fast) jeden Tornister passend machen können!?  
Natürlich kann sich die richtige Auswahl positiv auf den Tragekomfort auswirken.

Hier daher auch meine Tipps für die Auswahl des Tornisters:



1. Achte darauf, dass der Schulranzen ergonomisch gestaltet ist, um das Gewicht gleichmäßig zu verteilen. Gepolsterte Schulterriemen und eine atmungsaktive Rückenpolsterung sind hierbei besonders wichtig.
2. Wähle einen Schulranzen, der groß genug ist, um alle Schulmaterialien zu verstauen aber nicht unnötig viel Eigengewicht hat. Ein leichter, aber geräumiger Rucksack ist ideal.
3. Achte darauf, dass der Schulranzen aus strapazierfähigem Material hergestellt ist, das den täglichen Beanspruchungen standhält. Verstärkte Nähte und wasserabweisende Eigenschaften sind dabei von Vorteil.
4. Entscheide dich für einen Schulranzen mit ausreichend Reflektoren, damit dein Kind im Straßenverkehr gut sichtbar ist, besonders in den dunkleren Jahreszeiten.
5. Überlege, welche zusätzlichen Funktionen wichtig sind, wie zum Beispiel separate Fächer für Trinkflaschen, eine integrierte Regenhülle oder ein gepolstertes Laptop-Fach, je nach den Bedürfnissen deines Kindes.
6. Berücksichtige die Vorlieben deines Kindes bezüglich Farbe und Design des Schulranzens, um sicherzustellen, dass es sich gerne damit zeigt und motiviert ist, ihn jeden Tag zu tragen.

Damit dein Kind den Schultornister aber langfristig mit Leichtigkeit trägt, sind andere Aspekte viel entscheidender als die richtige Form, Polsterung oder Größe!

# RÜCKENSTARK UND KINDERLEICHT\*

JETZT STARTEN

VON EXPERTEN ENTWICKELT  
+ KONTAKT ZUM PHYSIO INKL.

\*die beste Investition beim Kauf eines Schultornisters oder vor dem Schulstart nach den langen Sommerferien, Online-Videokurs für nur 8,90 €

“RÜCKENSTARK UND KINDERLEICHT” bietet Schulkindern die perfekte Vorbereitung auf den (Wieder)Schulstart oder die Einschulung, indem sie Tipps direkt vom Physiotherapeuten erhalten, um ihren Rücken für jeden Schulranzen zu stärken. In nur 2 Wochen erlernen die Kinder nicht nur die richtige Tragetechnik für ihren Rucksack, sondern auch eine positive Einstellung zum Thema Rückengesundheit.

Mit unserer positiven Sprache und einem einfühlsamen Ansatz unterstützen wir Ihr Kind dabei, seine Rückenmuskulatur zu stärken und gleichzeitig Selbstbewusstsein aufzubauen. Anstatt Angst vor möglichen Rückenbeschwerden zu schüren, setzen wir auf Motivation und vermitteln spielerisch die Bedeutung einer starken Rückenmuskulatur.

Unsere Übungen sind darauf ausgelegt, Step by Step mehr Rückenkraft aufzubauen und das Selbstbewusstsein des Kindes zu stärken. Durch positive Affirmationen wie z.B. "Ich bin stark" und "Meine Kraft im Rücken wächst" wird das Selbstbewusstsein gestärkt und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit gefördert.

Nach den Übungen sorgen wir für Entspannung mit Musik und Tanzempfehlungen, die spielerisch den Rücken stärken und gleichzeitig Freude bereiten. Mit unserem Kurs wird der Schulstart zum Kinderspiel und dein Kind startet mit einem starken Rücken und einem strahlenden Lächeln ins neue Schuljahr!

Melde dein Kind noch heute an und sichere ihm eine gesunde und fröhliche rückenstarke Schulzeit!

JETZT STARTEN

# UND WAS MACHT DEINE RÜCKENGESUNDHEIT?



## Genug Rücken Kraft?

Starte jetzt! naturfit® Präventionskurs:

**“Rücken.Kraft Online  
Wirbelsäulengymnastik”**

*Bis zu 100%  
Kostenerstattung  
durch die Krankenkasse*

Jetzt buchen: [naturfit.online](https://naturfit.online)

naturfit



Nutze die Präventionsprämie deiner Krankenkasse 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!

## Zutaten für das Grundrezept:

### Trockene Zutaten:

- 50 g Reismehl z.B. von [KoRo](#)
- 30g Kichererbsenmehl z.B. von [Achterhof](#)
- 50 g Haferflocken z.B. [Wacker Bio gekeimte Haferflocken](#)
- 50 g Kartoffelstärke
- 1 EL Chiasamen z.B. von [Sölls Hof aus deutschen Anbau](#)
- 1 EL Flohsamenschalen z.B. von [Achterhof](#)
- 1/4 TL Natron

### Feuchte Zutaten:

120 ml Kokosmilch und 40 ml Wasser

1 EL Zitronen- oder Limettensaft oder Apfelessig (geht auch ohne)

**WUSSTEST DU DASS DU IM WAFFELEISEN SCHNELL UND EINFACH BROT MACHEN KANNST? IN DER MAI AUSGABE GIBT ES DAZU MEHR!  
DU SUCHST NOCH NACH EINEM GUTEN WAFFELEISEN? SCHAU MAL HIER!**



# naturfit<sup>®</sup>

## healthy waffles

### sweet & salty



8-10



20 Minuten

### **WAFFELN: VOLLWERTIG UND LECKER - GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!**

GESUNDE, VEGANE UND GLUTENFREIE WAFFELN

Ohne Weizen, Gluten, Ei, Kuhmilch

Diese Waffeln sind auch nuss- und sojafrei

### NOTES

Das Basisrezept kann durch z.B. 2-3 gestampfte Bananen ergänzt werden oder mit einer Gewürzmischung oder Kakao und deiner Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt.

# Zubereitung

1. Alle feuchten Zutaten in eine Schüssel. Mische kurz mit einem Schneebesen und stelle die Schüssel beiseite.
2. Jetzt kannst du die Haferflocken in einem Mixer (oder elektrische Kaffeemühle) mahlen und alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
3. Vermische die feuchten Zutaten (mit einem Schneebesen, Löffel oder einer Gabel), aber achte darauf, nicht zu lange zu rühren. Das Natron wird mit dem Zitronensaft reagieren und der Teig kann leichte Bläschen schlagen.
4. Jetzt gehts mit einer Suppenkelle ins ggf. gefettete (Kokosöl) Waffeleisen, 3-5 Minuten.

Du kannst die fertigen Waffeln nochmal aufwärmen oder toasten.

Du kannst die fertigen Waffeln vorbereiten und einfrieren.



## naturfit® healthy waffles sweet & salty



8-10



20 Minuten

**WAFFELN: VOLLWERTIG UND LECKER -  
GLUTENFREI UND OHNE ZUCKER!**

### SWEET

- Ergänze den Teig mit Vanille und 2-3 gestampften Bananen, (ggf. noch etwas Kichererbsenmehl und Reismehl hinzufügen)

### SALTY

- Ergänze den Teig mit Gewürzen wie z.B. Salz, Oregano und Paprika (ggf. auch etwas Tomatenmark oder Käsestückchen)

# BEWEGUNGSROUTINEN FÜR DEN ALLTAG

**Bewegung im Alltag ist wichtig, weil sie die Stimmung verbessert, die Energie steigert, die Mobilität erhöht und langfristig die Lebensqualität verbessert.**

1. Treppensteigen anstelle des Fahrstuhls: Nutze jede Gelegenheit, um Treppen zu steigen, sei es im Büro, im Einkaufszentrum oder zu Hause. Das stärkt nicht nur deine Beinmuskulatur, sondern erhöht auch deine Herzfrequenz für einen Energieschub.
2. Dehnübungen beim Warten oder im Büro. Wenn du irgendwo in der Schlange stehst oder auf jemanden wartest, nutze die Zeit für einfache Dehnübungen. Dehne deine Arme, Beine und Rücken, um Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern.
3. Spaziergänge in der Mittagspause: Anstatt deine Mittagspause im Sitzen zu verbringen, gehe für einen kurzen Spaziergang nach Draußen. Das hilft nicht nur, deinen Geist aufzulockern, sondern fördert auch die Verdauung und gibt dir frische Energie für den restlichen Tag.
4. Mini-Workouts während TV-Werbepausen oder im Büro für eine bewegte Pause: Nutze die Pausen um einige schnelle Übungen zu machen. Du kannst zum Beispiel Liegestütze, Sit-ups oder Jumping Jacks machen. So fügst du deinem Tag spontan ein bisschen Bewegung hinzu, ohne viel Zeit investieren zu müssen.
5. Tanz beim Kochen: Anstatt untätig in der Küche zu stehen, lege deine Lieblingsmusik auf und tanze während des Kochens. Das verbrennt Kalorien, hebt die Stimmung und macht das Kochen zu einem unterhaltsamen Erlebnis.

## MEIN LIEBLINGSTIPP:

**6. Hampelmann vor dem Zähneputzen: Diese Übung beansprucht viele Muskelgruppen gleichzeitig, einschließlich Beine, Arme, Schultern, Brust und Kernmuskulatur, was zu einem effektiven Ganzkörpertraining führt. Etabliere eine neue Gewohnheit vor dem Zähneputzen und lass sie zu deiner Pflicht werden, genauso wie Zähneputzen.**

**Diese einfachen Aktivitäten helfen dir, im Alltag mehr Bewegung zu integrieren, ohne dass du dafür zusätzliche Zeit opfern musst.**

# NATURAL BEAUTY & SAISONALE HEILKRÄUTER

schöne Lippen ganz natürlich  
aufpolstern & Wunderblüten  
entdecken

## NATÜRLICHE LIPPENPFLEGE MIT ZIMT UND KAKAObUTTER FÜR VOLLE, GESCHMEIDIGE LIPPEN

Wenn es um die Pflege unserer Lippen geht, suchen viele von uns nach natürlichen und effektiven Lösungen, um sie voller und geschmeidiger erscheinen zu lassen. Eine beliebte Methode ist die Verwendung von Zimt und Kakaobutter, die beide für ihre pflegenden Eigenschaften bekannt sind. In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Ihre Lippen auf natürliche Weise mit diesen Zutaten aufpolstern können und welche Vorteile sie für die Haut bieten.

Zimt ist reich an Antioxidantien, die helfen können, freie Radikale zu bekämpfen und die Hautalterung zu verlangsamen. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften können dazu beitragen, gereizte oder trockene Lippen zu beruhigen. Durch die Förderung der Durchblutung kann Zimt dazu beitragen, die Lippen voller und rosiger erscheinen zu lassen. Ich nutze sowohl zum Essen oder Backen am liebsten den Ceylon Zimt von Achterhof.



Kakaobutter ist reich an gesättigten Fettsäuren und Vitaminen, die dazu beitragen können, die Feuchtigkeit in den Lippen zu speichern und Trockenheit zu bekämpfen. Sie bildet eine schützende Barriere auf den Lippen, die vor Umwelteinflüssen wie Wind und Kälte schützt. Die enthaltenen Antioxidantien können dazu beitragen, die Haut zu regenerieren und das Erscheinungsbild von feinen Linien und Falten zu reduzieren. Ich mag z.B. die Kakaobutter von Bamboo Story sehr gerne.

Kakaobutter ist einfach so vielfältig einsetzbar.

# NATURAL BEAUTY & SAISONALE HEILKRÄUTER

schöne Lippen ganz natürlich  
aufpolstern & Wunderblüten  
entdecken

## NATÜRLICHE LIPPENPFLEGE MIT ZIMT UND KAKAObUTTER FÜR VOLLE, GESCHMEIDIGE LIPPEN



### Zutaten:

**1 Teelöffel gemahlener Zimt**  
**z. B. von Achterhof**

**2 Teelöffel Kakaobutter**  
**z. B. von Bamboo Story**

Schmelzen Sie die Kakaobutter in einem Wasserbad, bis sie vollständig flüssig ist. Fügen Sie den gemahlene Zimt hinzu und rühren Sie gut um, um ihn gleichmäßig zu verteilen. Gießen Sie die Mischung in einen kleinen Behälter oder Lippenbalsam-Behälter und lassen Sie sie abkühlen, bis sie fester wird. Anwendung: Tragen Sie die Lippenpflege mit einem sauberen Finger auf die Lippen auf. Massieren Sie die Mischung sanft ein und lassen Sie sie einziehen. Verwenden Sie die Lippenpflege nach Bedarf, insbesondere bei trockenen oder rissigen Lippen. Hier ggf. nur mit Kakaobutter pflegen.

Die Kombination von Zimt und Kakaobutter bietet eine natürliche Möglichkeit, die Lippen aufzupolstern und gleichzeitig Feuchtigkeit zu spenden und zu schützen. Durch regelmäßige Anwendung können Sie geschmeidige, voller aussehende Lippen erreichen, während Sie gleichzeitig von den pflegenden Eigenschaften dieser natürlichen Zutaten profitieren.



# NATURAL BEAUTY & SAISONALE HEILKRÄUTER

April gibt es eine Vielzahl von Heilkräutern und Blüten, die typischerweise blühen oder geerntet werden können.

## 1. Löwenzahn

Die leuchtend gelben Blüten des Löwenzahns sind im April oft in Gärten, Wiesen und Feldern zu sehen. Die Blätter und Blüten können für Tee, Salate oder zur Herstellung von Löwenzahnhonig verwendet werden. Löwenzahn ist bekannt für seine entgiftenden und verdauungsfördernden Eigenschaften.

## 2. Gänseblümchen

Diese kleinen, weißen Blüten mit gelben Zentren sind im April häufig auf Wiesen und Rasenflächen zu finden. Gänseblümchenblüten können für Tee, Salate oder zur Herstellung von Gänseblümchensalbe verwendet werden. Sie werden traditionell für ihre entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften geschätzt.

## 3. Holunderblüten

Die duftenden weißen Blüten des Holunders erscheinen im April und können für die Herstellung von Holunderblütensirup, Tee oder sogar gebackenem Holunderblütenkuchlein verwendet werden. Holunderblüten sind reich an Antioxidantien und werden oft zur Unterstützung des Immunsystems und zur Linderung von Erkältungssymptomen eingesetzt.

Du kannst bei Achterhof auf Amazon direkt Holunderblüten bestellen und diese in Bioqualität genießen.

[jetzt entdecken](#)

## 4. Brennnesseln

Die zarten Triebe und Blätter der Brennnessel können im April geerntet werden. Sie können für Suppen, Smoothies oder Brennnesseltee verwendet werden. Brennnesseln sind reich an Vitaminen, Mineralien und Chlorophyll und werden traditionell für ihre entzündungshemmenden und entgiftenden Eigenschaften geschätzt.

Du kannst bei Achterhof auf Amazon direkt geschnittene Brennnesselblätter bestellen und diese in Bioqualität genießen.

[jetzt entdecken](#)

# NATURAL BEAUTY & SAISONALE HEILKRÄUTER

## 5. Wunderblüte Magnolie

Die Blütezeit der Magnolien hängt von der Art der Magnolie und den klimatischen Bedingungen ab. Im Allgemeinen blühen Magnolien im Frühling oder Frühsommer, oft zwischen März und Juni, je nach Region und Klima. Beachten Sie jedoch, dass nicht alle Magnolienarten essbar sind, daher ist es wichtig, sich vorher über die Verwendbarkeit der Blüten zu informieren.

Magnolienblüten enthalten antioxidative Verbindungen, die helfen können, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und Zellschäden zu reduzieren. Dies kann zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen und die allgemeine Gesundheit fördern. Die Magnolienblüte enthält entzündungshemmende Verbindungen, die bei der Linderung von Entzündungen im Körper helfen können. Dies kann besonders nützlich sein bei Erkrankungen wie Arthritis oder entzündlichen Darmerkrankungen. Sie fördert die Entspannung und kann in der Hautpflege verwendet werden. Man kann sie für Aromatherapie, Hautpflege, Tee oder kulinarische Zwecke nutzen und essbare Magnolien Blüten als wunderschönes Salattopping



**Eine wunderschöne Idee Blüten in eure Nahrung einzubauen ist ein Blütensalz. Ich mag das Blütensalz von Rapunzel besonders gerne. Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnessel pflücken die Kinder sehr gerne. Das landet im Salat und die Brennnessel in einem Smoothie, der mit Mango auch den Kindern schmeckt und viel Eisen liefert.**

Dies sind nur einige Beispiele für Heilkräuter und Blüten, die im April typischerweise verfügbar sind. Es gibt viele weitere Pflanzen mit heilenden Eigenschaften, die zu dieser Jahreszeit geerntet oder verwendet werden können. Beim Sammeln und Verwenden von Wildkräutern ist es jedoch wichtig, sich gründlich zu informieren und sicherzustellen, dass die Pflanzen korrekt identifiziert werden, um Verwechslungen mit giftigen Pflanzen zu vermeiden.

# VOLKSKRANKHEIT KREBS

**Warum ein positiver Umgang mit der Krankheit her muss:**

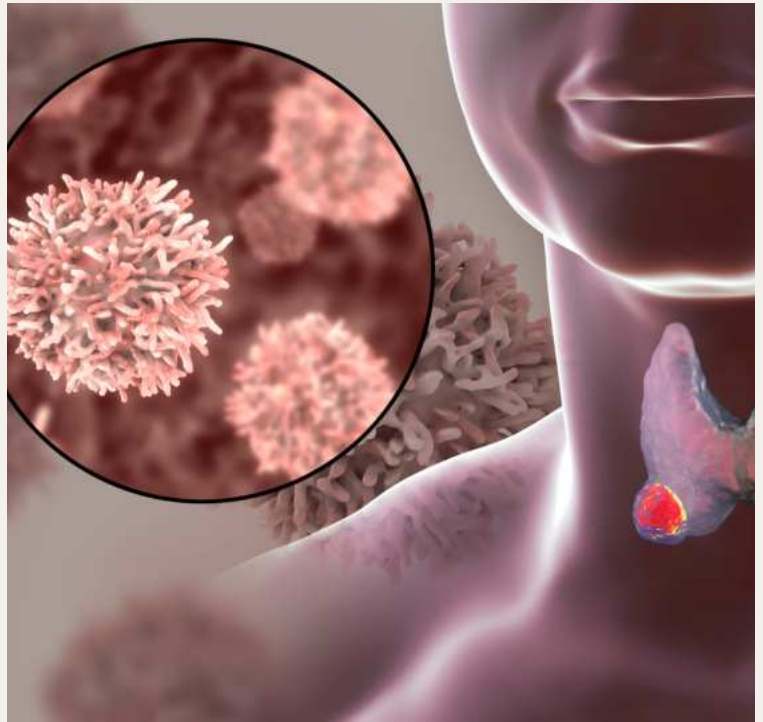
- **Zucker im Rampenlicht inkl. Erkenntnissen aus der Epigenetik**

Toxisches Marketing in sozialen Medien und schon verbreitet sich die Aussage, dass fast jeder zweite Deutsche Krebs bekommt.

Solche Aussage begünstigen die Gefahr. Sie sind übertrieben und nicht zutreffend. Krebs ist eine ernste Krankheit, gesunder glücklicher Lebensstil sehr wichtig aber die tatsächliche Inzidenz variiert je nach Krebsart, Alter, Geschlecht und anderen Faktoren. Laut Statistiken des Robert Koch-Instituts in Deutschland ist Krebs eine häufige Erkrankung, aber die genaue Prävalenz hängt von verschiedenen Faktoren ab und liegt nicht bei fast 50% der Bevölkerung. Es ist wichtig, genaue und verlässliche Informationen über Krankheiten zu verbreiten, um unnötige Ängste und Missverständnisse zu vermeiden.

## **ZUCKERVERZICHT als Lösung und ZUCKERSUCHT als Ursache für steigende Krebserkrankungsrate ? Nein, so einfach ist es nicht!**

Wir leben als Familie mit 3 Kindern frei von Zucker und Zuckerersatzstoffen und sind absolut keine Fans von Zucker und schlechten Ernährungsgewohnheiten. Wir freuen uns für jeden, der es in die Ernährungsfreiheit schafft, begleiten dabei aus Leidenschaft, begeistern gerne aus Überzeugung für ein Leben ohne Zucker und Zuckerersatzstoffe weil es so viele positive Begleiterscheinungen mit sich bringt aber die Ursache für schlechte Ernährungsgewohnheiten ist ebenso wichtig und Krebs eine komplexe Krankheit sowie jede Krebsart in sich nochmal in der Entstehung und ebenso Behandlung multifaktoriell. Was fest steht: Ohne Zucker zu leben ist viel glücklicher und das hat positiven Einfluss auf die Prävention sehr vieler Krankheiten und positiven Einfluss auf dein tägliches Wohlbefinden.



## **KOMPLEXITÄT VON KREBS: INNERE KONFLIKTE UND ERNÄHRUNG ALS EINFLUSSFAKTOREN**

Krebs ist eine komplexe Krankheit, die durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird, darunter genetische Veranlagung, Umweltfaktoren, Lebensstil und emotionale Gesundheit. Während eine ungesunde Ernährung oft im Rampenlicht steht, wenn es um Krebsprävention geht, ist es wichtig zu erkennen, dass viele innere Konflikte und emotionale Stressoren ebenfalls eine Rolle spielen können.

Zudem ist es wichtig damit aufzuhören Krebs als Kampf zu sehen und vielmehr in Frieden mit der Krankheit umzugehen und sie zu heilen. Im Kampf kann es niemals Frieden geben. Gleichzeitig darf häufiger verbreitet werden, wie häufig Menschen wieder gesund geworden sind. Das fördert die Hoffnung der Betroffenen.

# KREBS = ZELLVERÄNDERUNG

## UNTERSTÜTZE DEINE ZELLEN UM GESUNDHEIT TÄGLICH ZU SPÜREN NICHT AUS ANGST VOR KRANKHEIT

In der ständig fortschreitenden Erforschung von Krebserkrankungen gewinnt die Rolle der Epigenetik zunehmend an Bedeutung.

Die Epigenetik beschäftigt sich mit Veränderungen in der Genexpression, die nicht auf Veränderungen in der DNA-Sequenz zurückzuführen sind. Diese Veränderungen können durch Umweltfaktoren wie Ernährung, Stress und Lebensstil beeinflusst werden. Epigenetische Modifikationen umfassen DNA-Methylierung, Histondeazetylierung und Nicht-Codierende RNA (ncRNA), die die Aktivität von Genen regulieren können, ohne die DNA-Sequenz zu verändern.

### KOMPLEXITÄT VON KREBS: INNERE KONFLIKTE UND ERNÄHRUNG ALS EINFLUSSFAKTOREN

Insgesamt zeigen die neuesten Erkenntnisse der Epigenetik, dass unsere Ernährung UND unser Lebensstil einen signifikanten Einfluss auf die Entstehung von Krebs haben können. Indem wir bewusste Entscheidungen treffen und gesunde Gewohnheiten pflegen, können wir nicht nur unsere eigene Gesundheit schützen, sondern auch einen wichtigen Schritt zur Bekämpfung von Krebs und anderen Krankheiten unternehmen.

**Darüber hinaus sollte die Förderung eines gesunden Lebensstils, der regelmäßige körperliche Aktivität und Stressmanagement umfasst, Teil unserer Bemühungen für ein wohltuendes gesundes Leben sein.**

### Zucker und seine Auswirkungen auf die Epigenetik

Forschungsergebnisse zeigen, dass der übermäßige Konsum von Zucker und eine ungesunde Ernährung epigenetische Veränderungen hervorrufen können, die das Krebsrisiko erhöhen. Insbesondere kann Zucker die DNA-Methylierungsmuster beeinflussen, was zu einer veränderten Genexpression führt. Einige Studien haben gezeigt, dass eine hohe Zuckeraufnahme mit einer erhöhten DNA-Methylierung in Genen in Verbindung gebracht werden kann, die mit Krebsentstehung und Tumorwachstum in Verbindung stehen.

Darüber hinaus kann eine schlechte Ernährung, die reich an verarbeiteten Lebensmitteln, gesättigten Fettsäuren und Transfetten ist, Entzündungen im Körper fördern, die wiederum epigenetische Veränderungen auslösen können.

# VOLKSKRANKHEIT KREBS

Diese Entzündungen und epigenetischen Veränderungen können das Wachstum von Krebszellen begünstigen und die Fähigkeit des Immunsystems beeinträchtigen. Angesichts dieser Erkenntnisse ist es von entscheidender Bedeutung, unsere Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und eine ausgewogene Ernährung anzustreben, die reich natürlichen unverarbeiteten Nahrungsmitteln ist.

Durch die Reduzierung des Zuckerkonsums und den Verzehr von natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln können wir die epigenetischen Mechanismen unterstützen, die eine gesunde Zellfunktion fördern und uns täglich ein wohlthuenderes Leben bieten können.

## **INNERE KONFLIKTE, UNBEWUSSTE TRAUMATA UND EMOTIONALE GESUNDHEIT**

Neben der Ernährung spielen auch innere Konflikte und emotionale Gesundheit eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Krebs. Chronischer Stress, unterdrückte Emotionen, traumatische Erfahrungen und ungelöste Konflikte können das Immunsystem schwächen und Entzündungen im Körper fördern, was die Entwicklung von Krebs begünstigen kann. Es ist wichtig, auf unsere emotionale Gesundheit zu achten und Wege zu finden, um mit Stress und Konflikten konstruktiv umzugehen, um das Risiko von Krankheiten zu verringern.

## **GANZHEITLICHER ANSATZ**

Um das volle Bild der Krebsentstehung zu verstehen und effektive Präventionsstrategien zu entwickeln, ist ein ganzheitlicher Ansatz erforderlich. Dies bedeutet, dass wir nicht nur auf unsere Ernährung achten sollten, sondern auch unsere emotionale Gesundheit und unseren Lebensstil berücksichtigen müssen. Indem wir gesunde Bewältigungsmechanismen entwickeln, emotionale Konflikte lösen und eine ausgewogene Ernährung und einen aktiven Lebensstil pflegen, können wir einen bedeutenden Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten.

Insgesamt ist es wichtig zu erkennen, dass Krebs eine komplexe Krankheit ist, die durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst wird.

Während eine gesunde Ernährung eine wichtige Rolle spielt, dürfen wir nicht die Bedeutung unserer emotionalen Gesundheit und die Auswirkungen innerer Konflikte auf den Körper unterschätzen. Durch einen ganzheitlichen Ansatz können wir unser Risiko für Erkrankungen reduzieren und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern.

# **UNSER KÖRPER IST KOMPLEX UND JEDER VON UNS SO INDIVIDUELL WIE SEIN FINGERABDRUCK**

Lerne die Sprache deines Körpers wieder zu verstehen,  
zu lieben und zu respektieren.



# THAILAND • PHUKET



## naturfit® MEETS SOUL VILLAS PHUKET

Willkommen im ruhigen versteckten Paradies auf Phuket!

### WELTWEIT TRAVEL DIARIES:

Möchten Sie einen gesunden Lebensstil beginnen und dabei von unserem engagierten naturfit Team und dem wundervollen Team der Soul Villas Phuket unterstützt werden? Tauchen Sie ein in das versteckte Paradies am malerischen und ruhigen Khao Khad Beach.



# naturfit® MEETS SOUL VILLAS PHUKET

Die luxuriösen Villen bieten Ihnen nicht nur einen atemberaubenden Blick auf das azurblaue Meer, sondern auch eine exklusive Umgebung für Ihre Wellness-Reise.

Und wir stehen Ihnen mit einem maßgeschneiderten Programm zur Seite, das auf Ihre individuellen Ziele und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Hier starten Sie die Basis und etablieren in traumhafter Kulisse, hochwertigem Essen und malerischem Ausblick neue Routinen.

Von persönlichem Training über Yoga und Meditation bis hin zu gesunden Ernährungstipps - wir begleiten Sie auf jedem Schritt Ihres Weges zu einem gesünderen Lebensstil. Genießen Sie die Ruhe und Schönheit der Natur bei entspannten Strandspaziergängen, erfrischenden Schwimmeinheiten im Meer und inspirierenden Ausflügen in die Umgebung. Entdecken Sie die verborgenen Schätze von Phuket und kehren Sie erfrischt, gestärkt und voller neuer Energie zurück.

Buchen Sie noch heute Ihren Aufenthalt in den Soul Villas und erleben Sie einen unvergesslichen Start in ein gesünderes Leben!

Wir freuen uns Sie dabei begleiten zu können.

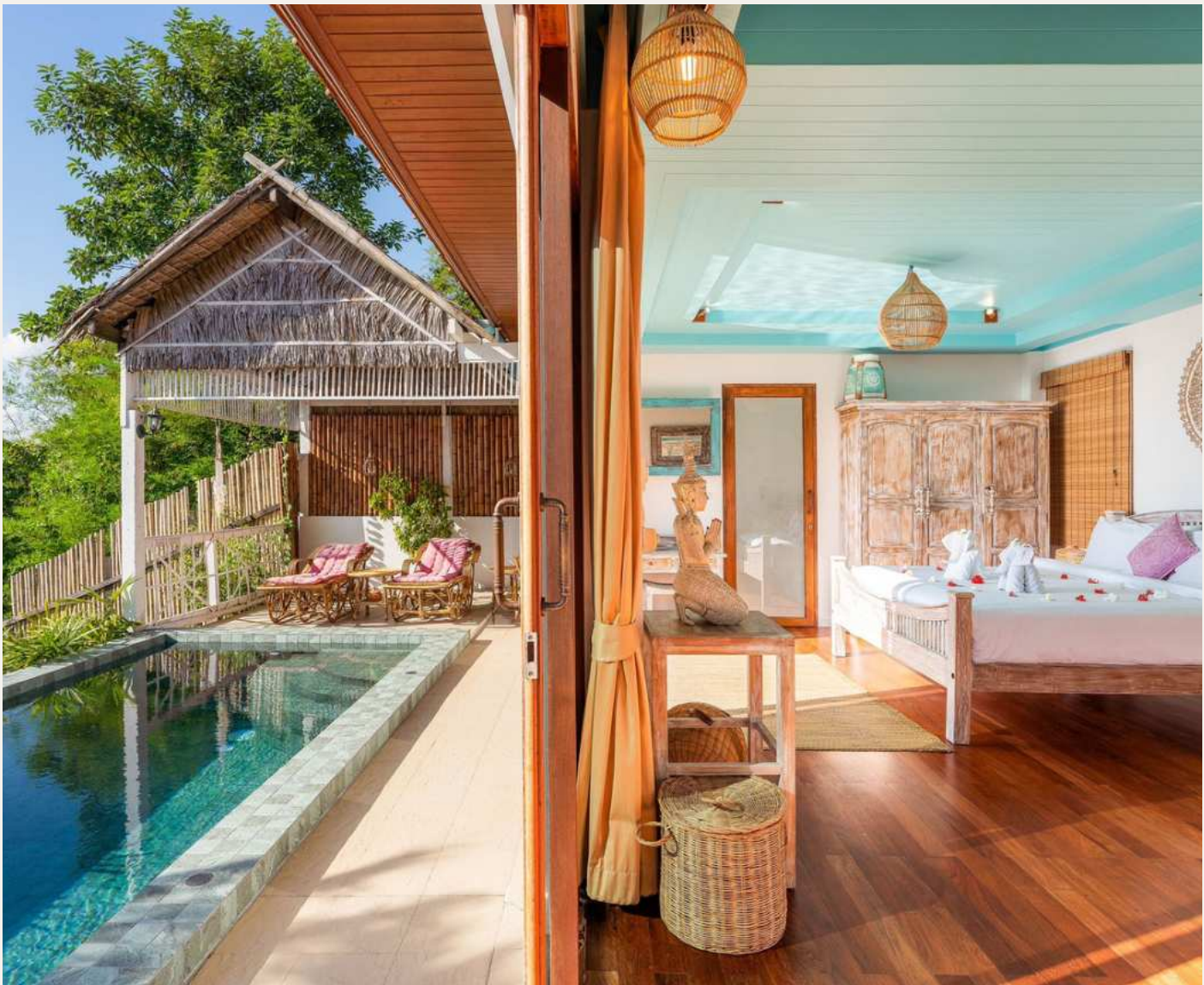
Für Ihr individuelles Angebot melden Sie sich einfach direkt bei uns.

**RETREATANGEBOT**  
**ANFORDERN**



**MEHR INFOS ZU**  
**PHUKET**





Phuket hat viele wunderschöne verborgene Ecken. Buche jetzt deinen Traumurlaub direkt auf [naturfit-reisen.de](http://naturfit-reisen.de)





# LANGFRISTIGE GESUNDHEIT IST KEIN KURZFRISTIGES WOCHENKONZEPT SONDERN VIELMEHR LEBENSART

## 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](https://naturfit.de)
- [naturfit.online](https://naturfit.online)
- [naturfit-reisen.de](https://naturfit-reisen.de)
- [naturfit-kettwig.de](https://naturfit-kettwig.de)
- [naturfit-home.de](https://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.



# **NATURFIT MAGAZINE**

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

