



Dr. med. univ. Petra Orina Zizenbacher  
Naturheilzentrum Alserstraße  
A-1080 Wien, Alserstr. 43/3, Tel+Fax: 01/403 73 81  
homepage: [www.zizenbacher.at](http://www.zizenbacher.at), e-mail: [zizenbacher@naturheilzentrum.at](mailto:zizenbacher@naturheilzentrum.at)

## Tipps und Tricks zur Steigerung der Vitalität

Wer sehnt sich nicht nach Gesundheit und Vitalität? Jedem von uns wird nach überstandenen, kleineren oder größeren Unpäßlichkeiten der Wert der Gesundheit noch bewußter.

Kann man etwas tun um die Vitalität zu erhalten oder zu steigern?

Ja, jeder hat die Möglichkeit etwas für die Erhaltung der Gesundheit zu tun – hier ein paar Anregungen:

- Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper und umgekehrt. Die Kraft der Gedanken für die eigene Gesundheit nützen, ist ein wichtiger Schritt:
- Lassen Sie nicht zu, daß Ihre Gedanken angstvoll sind; freuen Sie sich, z.B. daß Sie sehen und hören können, freuen Sie sich über den Sonnenaufgang, ein Vogelzwitschern oder eine nette Begegnung.
- Wertschätzen Sie alle Aspekte des Wohlbefindens und der Vitalität.
- Schenken Sie Ihrem Körper mehrmals täglich ein liebevolles Lächeln. Liebevolle Zuwendung, die man sich selbst schenkt, nährt die Vitalität. Sie können z.B. täglich Ihre Füße achtsam cremen, oder beim Rasieren und Zähneputzen, Ihren Augen, Lippen, Zähnen besondere Aufmerksamkeit schenken.- apropos Zähne: Spülen Sie morgens gleich nach dem Aufstehen den Mund mit möglichst kaltem Wasser, dies kräftigt das Zahnfleisch und den Zahnschmelz. Dieser Tip stammt übrigens von Hildegard von Bingen.
- 1 – 2 x /Woche durchgeführtes Ölziehen kräftigt das Zahnfleisch und löst Beläge. So wird es gemacht: 2 Eßlöffel Sonnenblumenöl 5 Minuten kräftig im Mund wälzen und zwischen den Zähnen durchpressen – nicht schlucken, sondern anschließend Mund mit kaltem Wasser spülen und mit Zahnseide nachputzen.
- Gesundheit sitzt im Darm sagt u.a. F.X.Mayr. 1x im Jahr sollte jeder Mensch eine 3-4 wöchige Reinigungskur machen oder zumindest ab 15 Uhr nichts mehr essen.
- Kauen Sie jeden Bissen bis er flüssig ist. (Essen = Mahl - Zeit)
- Hildegard von Bingen empfiehlt Gesunden erst am späten Vormittag die erste Mahlzeit zu essen.
- Der Darm freut und erholt sich, wenn Sie ihm 1x/Woche Ruhe gönnen d.h. entweder Teefasten oder nur ungesalzenen gekochten Vollreis bzw. in der Schale gekochte Kartoffeln essen.

- Atmen ist Leben. Jeder weiß es, kaum jemand nutzt dieses Wissen. Indem Sie täglich bewußt „Atempausen“ einlegen, stärken Sie Ihre Lungen und damit den gesamten Organismus. d.h. gönnen Sie sich Pausen in denen Sie 10 tiefe Bauchatemzüge machen.
- Wer rastet der rostet. Jeder weiß, daß eine Tür die selten geöffnet wird früher oder später zu quietschen beginnt. Mit unseren Gelenken ist es ebenso, werden Sie nicht regelmäßig durchbewegt bringt dies unweigerlich Probleme. Die meisten Arthrosen sind keine „Abnutzung“ sondern Folge von Unterbewegung.
- Hier also nur kurz ein Erinnerungstip wie Sie Ihre Lebenskraft aktivieren können: Spannen Sie Ihren After/Scheide (Hoden) Muskel an und lassen Sie wieder locker. – tun Sie dies mehrmals täglich, ziehen Sie dabei den After immer höher (Richtung Kopf). Sie aktivieren damit einen Meridian der die Energieversorgung des Körpers wesentlich steuert.
- Gönnen Sie sich täglich etwas Gutes. Nein, keine Süßigkeiten sondern z.B. ausgiebige Körperpflege, einen Spaziergang, ein schönes Gespräch oder zumindest ein Lächeln, mit dem Sie Ihre eigene Göttlichkeit ehren.