

## Ein herzliches Hallo zusammen!

Der Sommer, der keiner war, geht schön langsam in den Endspurt ;) Aber aus Erfahrung wissen wir, dass auch der Herbst seine schönen Tage hat! Trotzdem nutzt jetzt noch die Zeit zum Sonne tanken, um Euren Vitamin D Spiegel auf zu füllen:

### Vitamin D - Meine eigene Erfahrung seit dem Frühjahr:

Von einem Blutbefund Ausgangswert von 28 ng/ml bin ich jetzt auf eine Wert von 65 ng/ml!

Und das mit hohen Dosen an Vitamin D pro Tag – obwohl ich sehr viel draussen bin! Damit hab ich am eigenen Leib erlebt, dass man NUR mit „ich bin eh viel draussen“ in unseren Breitengraden einen optimalen Wert nicht erreicht!

Und ab September, wenn die Sonne wieder flacher wird, nimmt auch die Chance ab, auf natürlichem Weg Vitamin D zu tanken!



Warum ich so ein Verfechter von diesem – eigentlich Hormon geworden bin? Weil es ganz einfach und günstig ist diesen Wert optimal zu bringen und zu halten.

Vitamin D ist wichtig für viele Prozesse im Körper. Ein zu niedriger Wert signalisiert dem Körper so was wie „Winterschlaf“ und unser Körper reagiert auch so: wir nehmen zu, werden müde...

.....und unter anderem für den Kalziumtransport in die Knochen, ..

Wenn wir zu wenig Vitamin D gespeichert haben und uns auch noch zu „säurebetont“ ernähren (Fleisch, Milchprodukte,...rauchen!!) – Kalzium brauchen wir auch zum „neutralisieren“ der Säuren - passiert es umgekehrt, dass Kalzium aus den Knochen genommen wird. Das Endergebnis: die „Entmineralisierung“ der Knochen = Osteoporose!

Also Vitamin D in ausreichender Menge – Kalzium und Magnesium – viel Gemüse und Obst – und Vitamin K2 (damit sich das Kalzium nicht in den Gefäßen ablagert!)

Kompliziert??

NEIN!!!! Es zeigt uns einfach nur welche ein Wunderwerk unser Körper ist! Wie eins ins andere greift – wie alles zusammenhängt.. und... und... und ....

Vielleicht mal ein Gedankenstoß was wir unserem Körper so zumuten täglich und was wir ihm dafür geben! ☺

.... Nächstes mal erzähle ich Euch ein bisschen über Nahrungsergänzungen und ob wir die denn wirklich brauchen.....

### **Schulanfang– ein neuer Lebensabschnitt für die Kleinen!**

Bachblüten können gerade in solch einschneidenden Lebensabschnitten sehr hilfreich sein!

Sie unterstützen auf seelischer Ebenen in sanfter Weise...

Die richtigen Blüten können die Spannung, Angst lindern und den neuen Lebensabschnitt positiv unterstützen..

Und natürlich auch in vielen anderen Lebenssituationen!



### **Aus der Aloe Vera Ecke:**

Nächster Gesundheitsvortrag:

**15. September 2016 – 19:30**

#### **„Aloe Vera kennenlernen“**

- Die Pflanze – ihr Aussehen und ihr Innenleben
- Ihre Heilkraft und warum
- Anwendung innerlich
- Anwendung äusserlich
- Informieren – testen – probieren



*Bitte unbedingt um Anmeldung wegen begrenzter Platzanzahl! (Eintritt frei)*

Studio „Leben-fuehlen“

Mühlweg 7

3561 Zöbing

In diesem Sinne noch einen schönen Spätsommer! ☺



Herzliche Grüße Petra



[www.leben-fuehlen.at](http://www.leben-fuehlen.at)  
[www.heideundpetra.at](http://www.heideundpetra.at)

*Da ich mit meinen Aussendungen niemand belästigen möchte:  
wenn ihr die Newsletter nicht mehr erhalten möchtet bitte einfach abbestellen!*