

Das Fundament Echter Gesundheit

„Hör auf, dein Geld an der falschen Stelle zu verbrennen. Hier ist die ehrliche Wahrheit über Nahrungsergänzungsmittel.“

„NEMs sind Ergänzungen, kein Fundament. Ohne die Basis verbrennst du nur dein Geld.“

Kaufst du teure Supplemente, aber deine Symptome verändern sich kaum? Wer Nahrungsergänzungsmittel ohne ein stabiles Fundament einsetzt, verschenkt das meiste Potenzial. Echte Transformation verlangt eine klare Reihenfolge.

Der 3-Schritte-Stufenplan zur echten Regeneration

1 Lass das Schädliche weg (Aktivieren der Entlastung)

Bevor dem Körper Neues zugeführt wird, müssen Störfaktoren eliminiert werden. Andernfalls kämpft das System permanent gegen Entzündungen und Dauerbelastung an.

- **Schlechte Gewohnheiten eliminieren:** Beseitige Toxine und unregelmäßige Routinen.
- **Dauerstress reduzieren:** Chronisches Cortisol blockiert die Nährstoffaufnahme und Regeneration.
- **Müll auf dem Teller meiden:** Stark verarbeitete Lebensmittel, Industriezucker und entzündungsfördernde Fette konsequent streichen.

2 Nutze, was nichts kostet **80% Des Erfolgs**

Die mächtigsten Gesundheitshebel sind kostenlos und bilden die unverzichtbare Basis deiner Zellgesundheit:

- **Tiefes Atmen & Atemmechanik:** Reguliert das Nervensystem, senkt den Tonus und verbessert den zellulären Gasaustausch.
- **Sonnenlicht & Biorythmus:** Optimiert den Hormonhaushalt, stärkt das Immunsystem und steuert die circadiane Biologie.
- **Bewegung & Mobilisation:** Aktiviert den Lymphfluss, entlastet Gewebe und versorgt Gelenke mit Nährstoffen.
- **Mindset & Bewusstwerdung:** Verstehen, warum Symptome entstanden sind, und Eigenverantwortung für die Heilung übernehmen.

3 Gezielte Supplementierung (Feinjustierung)

Erst wenn Schritt 1 und Schritt 2 stehen, bringen Nahrungsergänzungsmittel (NEMs) ihren vollen Nutzen. Sie schließen spezifische Mikronährstofflücken und beschleunigen die Regeneration gezielt.

- Kein Gießkannenprinzip – nur das ergänzen, was dem Körper nach der Basisoptimierung noch fehlt.
- Maximale Bioverfügbarkeit nutzen, da der Magen-Darm-Trakt nun aufnahmebereit ist.

Übersicht: Die 3-Schritte-Matrix im Überblick

Stufe	Fokus & Maßnahme	Ziel & Wirkung
1. Eliminierung	Stressabbau, Verzicht auf hochverarbeitete Nahrung & Schädliches	Entlastung des Immunsystems, Entzündungshemmung
2. Basis (80%)	Atemübungen, Sonnenlicht, gezielte Bewegung, Bewusstwerdung	Aktivierung des Parasympathikus, hormonelle Balance & Autophagie
3. Ergänzung	Punktgenaue Mikronährstoff-Zufuhr (NEMs)	Auffüllen spezifischer Depots & Optimierung der Zellfunktion

Bereit für dein stabiles Gesundheitsfundament?

Möchtest du den klaren Leitfaden für deine persönliche Praxis erhalten?

Schreib **BASIS** in die Kommentare!

Sichere dir die Schritt-für-Schritt-Anleitung für nachhaltige Vitalität und Beschwerdefreiheit.

Leitfaden zur Video-Content-Strategie • Ganzheitliche Gesundheit & Mikronährstoff-Beratung



MMag. Gareth W. Gierlinger

Sportwissenschaftler
Med. Trainingstherapeut
Mikronährstoff Coach
Longevity Coach