

CHECKLISTE FASZIENPFLEGE

1. METABOLISCHE GESUNDHEIT

- TGV < 0,5 ANSTREBEN
- KÖRPERFETTANTEIL: M 10–20 %, F 20–30 %
- PROTEINREICH ESSEN: CA. 2 G PRO KG KÖRPERGEWICHT
- LANGSAM, ABER STETIG ABNEHMEN: 0,5–1 % KÖRPERGEWICHT PRO WOCHE

2. ENTZÜNDUNGEN REDUZIEREN

- KÖRPERFETT ABBAUEN → WENIGER ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDE ADIPOKINE
- MUSKELN AUFBAUEN → MEHR ANTIENTZÜNDLICHE MYOKINE
- OMEGA-3-FETTSÄUREN EINBAUEN, OMEGA-6 REDUZIEREN
- VERARBEITETE LEBENSMITTEL UND SAATÖLE MEIDEN

3. ZETA-POTENZIAL STÄRKEN

- OSMOSEWASSER TRINKEN, GEZIELT MINERALISIEREN (KALIUM, CITRAT, NATRON)
- REGELMÄSSIG SCHWITZEN (SAUNA, BEWEGUNG)
- ERDUNG: BARFUSS GEHEN, NATURKONTAKT, GGF. ERDUNGSMATTEN
- SILIZIUM (CH-OSA), ALBUMIN/OVALBUMIN BERÜCKSICHTIGEN

4. SONNENLICHT & IR = MEHR EZ

- TÄGLICH NACH DRAUSSEN, BESONDERS MORGENS/ABENDS
- MÖGLICHT HAUT UNBEDECKT IN DIE SONNE
- ERGÄNZEND: KAMINFEUER, ROTLICHTLAMPEN, INFRAROTHEIZUNGEN
- MELANIN ALS „EINGEBAUTES SONNENKRAFTWERK“ VERSTEHEN

5. NNEMF MINIMIEREN

- WLAN NACHTS AUSSCHALTEN / LAN NUTZEN
- KEIN HANDY AM OHR → LAUTSPRECHER ODER KABEL
- GERÄTE NICHT AM KÖRPER LADEN
- ERDUNG ALS AUSGLEICH

6. HYDRATATION OPTIMIEREN

- AM DURST ORIENTIEREN, URINFARBE ALS INDIKATOR NUTZEN
- QUALITÄT VOR QUANTITÄT: REINES, MINERALISIERTES WASSER
- KNOCHENBRÜHE, MILCH ODER SCHORLE ALS FUNKTIONELLE GETRÄNKE
- FLÜSSIGKEIT MIT BEWEGUNG IN DIE GEWEBE BRINGEN

7. BEWEGUNG KULTIVIEREN

- 8.000–10.000 SCHRITTE/TAG ALS BASIS (MEHR IST BESSER)
- ABWECHSLUNG: GEHEN, HOCKEN, TRAGEN, KLETTERN, SPRINTEN
- MOBILITÄTSTRaining & MIKROBEWEGUNGEN (SCHULTERROLLEN, WIPPEN)
- KRAFTTRAINING (INSBESONDERE AB 40!) → MUSKELN, KNOCHEN, FASZIEN
- ERGÄNZEND BEWEGUNGSSCHULEN: FELDENKRAIS, QIGONG, YIN YOGA

8. SCHLAF & LIEGEN

- HÄRTERE UNTERLAGE (FUTON, MITTELFESTE MATRATZE) BEVORZUGEN
- KEINE FEDERKERNMATRATZE
- OPTIONAL: SCHRÄGBETT-THERAPIE (5° NEIGUNG)

9. FASZIENMOBILISATION

- REGELMÄSSIGE BEHANDLUNGEN ODER SELBSTÜBUNGEN
- „SCHWAMMEFFEKT“ NUTZEN → LYMPHFLUSS, HYDRATATION, STRUKTUR
- NACH BEHANDLUNG: LEICHTE BEWEGUNG, INTEGRATION DER NEUEN MUSTER