

Viptamin: von der Baustelle zum Tempel

„Wenn der Körper ein Tempel ist, dann war mein Tempel eine echte Baustelle.“

Chuck Palahniuk

Kult-Schriftsteller und Journalist

Autor der Buchvorlage zu *Fight Club*



Gerüst an einem idyllischen Waldkloster in Thailand

Hallo [NAME],

woran denken Sie beim Stichwort Thailand? An türkisfarbene Strände, über die sich das gebrochene Sonnenlicht wie ein hellrosa Tüllschleier legt? Oder das malerische Hinterland, das im zarten Gelbgrün strahlt und leuchtet? Eine permanentgrüne Märchenlandschaft, in der sich üppig dekorierte Tempel ausbreiten und goldene Buddhas wie dahingegossen auf massiven Steinfundamenten ruhen? – eingepackt in Gerüstgitter aus Holz ...

Moment ... Gerüste und Baustellen? Mitten in der Idylle Südostasiens, wo Spiritualität und traditionelle Heilkunst seit Generationen den Alltag prägen?

Das Leben ist eine Baustelle

Fakt ist: Kein Gebäude kommt ohne regelmäßige Wartungsarbeiten aus. Irgendwann blättert die schönste Goldschicht ab, oder es gibt Risse im Putz. Dann wird es Zeit, nachzubessern. Sonst nagen Wind und Wetter an dem Prachtbau, bis die tragende Substanz zu bröckeln beginnt. Ein schlauer Eigentümer lässt es erst gar nicht so weit kommen!



Buddha als Baustelle



Innere Reinigung – jeden Tag ein kleiner Handgriff für die Gesundheit

Wie bleibe ich gesundheitlich in Schuss?

Sie haben die Wahl: Sie können wie Chuck Palahniuk jahrelang warten, bis sich die kleinen Mängel summieren und am Ende alles knackt und knarzt. Das Problem: Irgendwann ist die Gesundheit so labil und der Geist so ausgebrannt, dass mit einfachen Mitteln nichts mehr zu machen ist.

Dazu ein konkretes Beispiel: Wenn ich meinem Körper nicht ausreichend Vitamin C gebe, kann er irgendwann die schädlichen freien Radikale nicht mehr effektiv abwehren. Dadurch steigt das Risiko, dass die Zellen dauerhaft Schaden nehmen. Im schlimmsten Fall ist der Mangel irgendwann so groß, dass er nicht mehr zu beheben ist.

Die Alternative: Körper und Geist mit regelmäßigen Wartungsarbeiten auf Vordermann bringen – damit sich kleine Defizite nicht zu großen Defekten auswachsen. Ein kleiner Handgriff am Tag reicht dafür oft schon aus. Hier finden Sie die drei wichtigsten Bestandteile einer stabilen Gesundheit – sowie zwei nützliche Zusatzmaßnahmen.

1. Das Fundament: gesunde Ernährung und Vitalstoffe

Für die Gesundheit ist es enorm wichtig, dass alle Vitalstoffe in optimaler Konzentration vorliegen. Mit normalen Lebensmitteln ist diese Vorgabe heutzutage nur schwer zu erreichen. Ergänzungsmittel wie Viptamin Komplett Forte bringen die Werte wieder ins Lot – und schaffen somit eine solide Grundlage fürs körperliche und mentale Wohlbefinden.

Betrachten Sie die Nahrungsergänzung aber nicht als Ersatz für vollwertige Ernährung und eine gesunde Lebensweise, sondern als sinnvolle Ergänzung und Verstärkung. Gute Präparate zeichnen sich aus durch:

1. ein durchdachtes **Konzept** an Inhaltsstoffen
2. eine ausreichend hohe **Dosierung**
3. die **Qualität** der verwendeten Rohstoffe

Übertragen auf unseren Tempelsockel heißt das: Der Unterbau muss die perfekte Mischung aus Zement, Wasser und Gesteinskörnung enthalten. Außerdem sollte im Gemisch ausreichend hochwertiger Zement stecken. Andernfalls wird das Fundament brüchig und instabil.

Bei Viptamin ist Daniel Albisser, Master of Science, der Kopf hinter der Formel. Von dem staatlich anerkannten Heilpraktiker stammt das **Konzept**. Er beherrscht außerdem das Handwerk der orthomolekularen Medizin. Mit anderen Worten: Die Bestandteile seiner Präparate sind ausreichend **hoch dosiert**. Als Inhaltsstoffe verwendet Albisser ausschließlich **hochwertige** natürliche Zutaten – keine künstlichen Aromen, keine Konservierungsstoffe, keinen Zucker.

2. Die Eckpfeiler: Sport und Bewegung

Sind Ihre Nährstofftanks gut gefüllt? Dann sind Sie bereit, in den nächsten Gang hochzuschalten! Es lohnt sich. Denn Sport und Bewegung stärken die Immunabwehr, halten das Herz-Kreislauf-System in Form und schützen vor Diabetes, Übergewicht und Co.

Aber Vorsicht: Wenn Ihr Vitalstoff-Tank auf Reserve läuft, bewirken Sie das Gegenteil. Dann können Sie sich mit dem Sport sogar die Gesundheit ruinieren. Wenn beispielsweise die Magnesiumspeicher leer sind, kommen nach der Rad- oder Wandertour die Krämpfe. Und ohne Eiweiß bringt das beste Muskeltraining nichts, weil ein Muskelaufbau ohne Proteine nicht möglich ist. Also: Erst mit gesunden Nährstoffen die Basis stärken, dann den Aufbau in Angriff nehmen.

Als Nächstes geht es an die Auswahl der richtigen Sportart. Expertentipp: Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund! Betrachten Sie den Sport nicht als notwendiges Übel. Lassen Sie sich nicht vom Arzt als Therapie irgendeiner Sportart aufschwätzen, die Ihnen nicht liegt. Der Doktor sagt, Schwimmen wäre ja so gesund, aber Sie haben so überhaupt keine Lust, ins kalte Wasser zu springen? Lehnen Sie dankend ab!

Umgekehrt wird ein Schuh draus: Sie suchen sich die Sportart aus, die Ihnen gefällt – und der Arzt gibt Ihnen das grüne Licht. Informieren Sie sich einfach beim nächstgrößeren Sportverein, was alles im Angebot ist. Schreiben Sie Ihre Favoriten auf und nehmen Sie die Liste mit zum Hausarzt. Wenn dann von ärztlicher Seite nichts dagegenspricht: Testen Sie munter drauf los!

Der Vorteil beim Teamsport oder beim Sport im Verein: Sie kommen dabei gleich direkt in Kontakt mit Gleichgesinnten – schlagen also zwei Fliegen mit einer Klappe!

3. Tragende Säulen: soziale Kontakte

Zwischenmenschliche Beziehungen können uns durch Krisen tragen. In stürmischen Zeiten kann die Familie ein schützender Zufluchtsort sein. Und wer hat nicht schon erlebt, wie gut es tut, bei einem echten Freund so richtig Dampf abzulassen.

Es empfiehlt sich daher schon im eigenen Interesse, seine sozialen Strukturen gut zu pflegen – ganz davon abgesehen, dass auch die anderen davon profitieren. Mit festen sozialen Bindungen sind wir besser vor den kleinen und großen Katastrophen des Lebens gewappnet.

Eigentlich nur logisch, dass im Umkehrschluss brüchige soziale Strukturen einen gesundheitlichen Risikofaktor darstellen.¹ Bei einsamen Menschen rüttelt jeder Rückschlag gleich doppelt so stark an der Psyche, und der Stress untergräbt die Gesundheit. Das hat spürbare strukturelle Auswirkungen. So weisen zurückgezogene Menschen einen größeren Gefäßwiderstand auf – Untersuchungen zufolge ein Risikofaktor für Bluthochdruck. Auch die Reparaturmechanismen des Körpers laufen langsamer ab, wenn soziale Bindungen fehlen. Mit anderen Worten: Wunden heilen langsamer. Ein weiterer Faktor ist die Schlafqualität, die ebenfalls unter der sozialen Isolation leidet.

Das führt uns direkt zum letzten Punkt, den Zusatz-Maßnahmen.

Kopf entrümpeln, Gehirn durchlüften

Hand aufs Herz: Wie halten Sie es mit der Schlafhygiene? Der menschliche Körper braucht ausreichend Schlaf, um das Gehirn von Altlasten zu befreien, Gedanken zu ordnen und Gelerntes zu festigen. Das Smartphone und andere LED-Lichter mit hohem Blauanteil sind deshalb spätabends ein No-go. Auch die Arbeit am Computerbildschirm bis kurz vor dem Schlafengehen stört die Nachtruhe. Da hilft nur rechtzeitig abschalten und runterfahren!

Tagsüber können Sie dafür sorgen, dass sich erst gar kein nutzloser Ballast ansammelt. Wenn sich die Altlasten erst einmal bis unter den Giebel stapeln, wird es viel schwerer, wieder Ordnung ins Chaos zu bringen. Versuchen Sie, jeden Tag ein klein wenig Stress abzubauen. Um im Bild zu bleiben: Fenster auf, gut durchlüften und überflüssigen Schrott loswerden. Praktiken wie Yoga und Meditation sorgen für frischen Wind und helfen Ihnen, Ihre Gedanken zu sortieren.²

Egal, ob Ihr Körper aktuell eher einer Baustelle oder einem Tempel gleicht: Nehmen Sie noch heute Ihre Gesundheit selbst in die Hand. Fangen Sie am besten direkt beim Fundament an – mit Viptamin als Basis.

¹ Cacioppo JT, Hawkley LC.: „Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms“, in: *Perspect Biol Med*., 2003, Summer 46 (3 Suppl), S39–52. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14563073/>.

² Thomas Müller: „LED-Licht raubt den Schlaf“, in: *Ärzte Zeitung online*, 22.12.2014. https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/neuro-psychiatrische_krankheiten/schlafstoerungen/article/876148/bildschirme-co-led-licht-raubt-schlaf.html

