

Dr. med. Ulrich Strunz gilt als der deutsche Fitnesspapst. Der erfolgreiche Autor ist auch bekannt aus Radio und TV. Weitere Infos unter www.strunz.com.



Bewegtes LEBEN

Die Schleier-Theorie

Die Menschen glauben immer an graue Schleier. Wie tiefhängende Nebel, wie Wolkenfetzen sehen die Menschen solche Schleier über ihren Köpfen, die sich dann ab und zu absenken und in die Menschen hineinkriechen.

Und dann werden die Menschen depressiv. Oder traurig. Oder ständig müde. Oder krank. Oder bekommen Krebs. Das liegt an den grauen Schleiern. Das kommt halt so über uns.

Ich glaube nicht an diese Schleier-Theorie

Ich glaube daran, dass wir 70 Billionen Körperzellen haben. Das weiss ich nämlich. Und dass diese 70 Billionen Zellen Bedürfnisse haben. Ernährt werden wollen. Gehegt und gepflegt werden wollen. Mit essentiellen Nährstoffen, also mit Aminosäuren, mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Und essentiellen Fettsäuren. Lauter kleinen, bunten Molekülen, die unsere Körperzellen glücklich machen. Machen könnten. Wenn wir unseren Körperzellen genügend davon geben würden. Tün wir aber nicht. Hat man ja bisher nicht so genau gewusst. Kann man aber heute beweisen. Heute haben wir sehr viel feinere Messmethoden als noch vor einigen Jahren.

Wir können uns selbst überzeugen, ob wir genügend bunte Bio-Moleküle in unseren Körperzellen sitzen haben. Ob wir einen glücklichen, wachen, fröhlichen, kreativen, leistungsstarken, gesunden Körper besitzen.

Ich glaube nicht an die grauen Schleier, die in unsere Köpfe schweben. Die uns gegen unseren Willen überfallen. Ich glaube an Selbstverantwortung. An die richtige Ernährung. Wie sie die Natur uns lehrt. Nicht die Industrie. Richtig ernähren ist keine Kunst, sondern einfach. Jeder Affe weiss Bescheid: 80 Prozent Obst und Gemüse, 20 Prozent Elweiss und ein paar Nüsse.

Merke: Gesundheit und Glück sind essbar.

Dr. med. Ulrich Strunz
redaktion@sofa.it

«Min Farbtopfer»

«Warum gerade ich?»



Vielmals hört man jemanden klagend fragen, warum denn ein Unglück gerade ihn getroffen hat? (An wen diese Frage auch immer gerichtet sein mag). Doch mit einer grossen Selbstverständlichkeit ist klar, dass man bisher von diesem und vielen anderen Übeln verschont blieb. Bereits mit der Geburt (oder schon vorher?) beginnt ein risikoreiches Leben, Gefahren lauern überall. Vielleicht sollte jeder einmal kurz stillstehen und daran denken, dass er vor vielem verschont blieb und ihm immer wieder Gutes widerfahren ist. Warum gerade mir? Egal, aber vielen Dank! An wen dieser Dank auch immer gerichtet sein mag.

Martin Gaug, Buchs

Lesenswert



Callwey: «Bäder Wellness-Oasen für das Zuhause» Harald Schnur, 311 farbige Abbildungen, 76 Franken.

Badegenuss

Diente ein Bad in den 70er-Jahren noch fast ausschliesslich der reinen Körperreinigung, so ist es heute zunehmend mehr ein Ort der Entspannung und des Wohlfühlens. «Wohlfühlen steht auch für Perfektion», so Harald Schnur in der Einleitung. Denn sich richtig verwöhnen lassen, kann man nur in einer ansprechenden Umgebung. Dazu gehören etwa eine grosszügige Raumaufteilung, eine bequeme Handhabung mit modernster Technik und der Einsatz pflegeleichter, aber hochwertiger Materialien.

Daher geht der Autor vor allem auf neue ästhetische Gestaltungsmöglichkeiten etwa durch versteckte Lichtinstallationen oder eine in den Boden eingelassene Personenwaage. Was Gesamtentwürfe anbelangt, so stellt Schnur unterschiedliche Designbeispiele je nach persönlichen Gestaltungsvorlieben vor.

sofa im März

Das nächste sofa erscheint am 27. März 2004 unter anderem mit diesen Themen:

- Prom-Interview mit einem bekannten Volkschauspieler.
- Homestory: Zuhause bei Denise Heeb, Vaduz.
- Reportage: Dem Osterhasen über die Schulter geschaut.
- Schwerpunktthemen: «Haus, Garten & Lifestyle»

... und weitere Themen, die bewegen und neue Sichtweisen eröffnen.