

Betreff: Abhärtung ohne Quälerei

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Fri, 12 Mar 2010 10:05:39 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



Abhärtung ohne Quälerei



Lieber Herr Wimmer,

„Gelobt sei, was hart macht“ war ein schlimmer Spruch, mit dem Soldaten in den Tod getrieben und Menschen zu Untertanen gemacht wurden. In der Medizin wurden viele qualvolle und schmerzhaft Therapien abgeschafft. Das ist ein großer Gewinn und hat sich auch lebensverlängernd ausgewirkt. Im Laufe einer immer perfekteren Technisierung sind allerdings auch etliche gesunde Reizsituationen aus unserem Leben verschwunden. Das lässt sich jedoch ändern.

Seien Sie mutig!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Gesundheit: eines der 8 Geheimnisse der Lebenspyramide. Mehr ...](#)



Entdecken Sie das Besondere in Ihrem Leben!



Anzeige

Möchten Sie so weitermachen – oder wollen Sie das Leben, das Ihnen vorschwebt, jetzt WIRKLICH angehen?

- **Leben Sie selbstbestimmt statt fremdbestimmt – werden Sie ein echter „Optimierer“.**
- **Hören Sie auf, immer schneller zu leben – leben Sie besser!**
- **Und gewinnen Sie endlich wieder die Freiräume, die Ihnen so wichtig sind.**

Machen Sie jetzt die großartigste Erfahrung Ihres Lebens: **optimize your life** bietet Ihnen **die besten und nachweislich funktionierenden Methoden** für ein rundum erfolgreiches Lebensmanagement! Lassen auch Sie jetzt dank **optimize your life** den ungeahnten Kräften in Ihrem Leben freien Lauf!

[Probieren Sie es einfach aus – GRATIS!](#)



Setzen Sie sich dem Wetter aus



Bewegen Sie sich so oft wie möglich in freier Natur. Verlegen Sie Ihr Bewegungsprogramm möglichst oft nach draußen. Damit Ihr Körper genügend natürliches Vitamin D, das Schlafhormon Melatonin und körpereigene Abwehrstoffe produziert, sollten Sie sich täglich mindestens 20 Minuten von der Sonne bestrahlen lassen. Gesicht und Unterarme reichen!

simplify-Tipp: Besorgen Sie sich wirklich wasserdichte

Stiefel und einen Regenmantel, damit Sie auch einmal die Energie eines Regentages genießen können. Planen Sie so, dass Sie danach heiß duschen und die Geborgenheit Ihrer Wohnung besonders schätzen lernen.



Schwitzen Sie

Schweißtreibende Tätigkeiten wie körperliche Arbeit, Sport und Sauna bringen viel für Ihren Kreislauf, Ihr Immunsystem und Ihre Haut. Trinken Sie währenddessen oder danach ausreichend reines Wasser.

simplify-Tipp: Seien Sie nicht zu sparsam mit dem Salz (2 bis 3 g pro Tag). Voll-Meersalz und Himalayasalz enthalten zusätzliche Mineralien und sind daher besonders bekömmlich. Viele Diäten sind extrem salzarm, weil Ihr Körper dann weniger Wasser speichert und das auf der Waage spektakuläre Anfangserfolge bringt. Auf Dauer aber altert ein ausgetrockneter Organismus schneller und ist alles andere als gesund.



Gesundheit – Thema auch im brandneuen "simplify Jahrbuch 2010"!



Anzeige

Exklusiv: Das **simplify Jahrbuch 2010** präsentiert Ihnen die besten Tipps aus 10 Jahren *simplify* – beispielsweise zum Thema "Gesundheit":

- **Einfach schlank werden:** 9 simple – statt extreme – Schritte, mit denen Sie Ihr Idealgewicht erreichen
- **Beglücken Sie Ihren Rücken:** Wirksamer als Spritzen, Einrenken oder Operieren: 6 einfache Übungen für jeden Tag
- **10 Gebote für gesunde Ernährung:** Wenig bekannte Grundsätze, wie Sie Ihren Alltag genussvoll und leistungsfähig bestehen
- **Die Kunst der Verzeihung:** Der gesündeste Gedanke Ihres Lebens

[Sichern Sie sich JETZT das Jubiläumsangebot mit 137 goldwerten Tipps aus 10 Jahren simplify!](#)



Barfuß bringt's



Laufen ohne Schuhe und Socken ist eine natürliche Reflexzonenmassage, die allen Ihren Organen Gutes tut.

simplify-Tipp: Das berühmte „Tautreten“ im nassen Gras am Morgen bringt zusätzlichen Nutzen für Ihren Kreislauf und ist übrigens ein probates Mittel gegen Morgenmuffeligkeit.



Gesund durch Wasser



Auf Lateinisch heißt das Sanus per aquam, abgekürzt Spa – die internationale Bezeichnung für Wellness-Anlagen mit Sauna, Schwimmbad und anderen Wasserereignissen. Auf besonders intensiven Reizen durch kaltes und heißes Wasser beruht die Kneipp-Therapie. Sie ist, wie man heute weiß, vor allem für Menschen mit einer feisten Konstitution (Typ Helmut Kohl) gesund.

simplify-Tipp: Für jeden Typ anregend und verträglich sind Wechselbäder für die Füße (5 Minuten in 38 Grad heißem Wasser, 5 Minuten in 16 Grad kaltem usw.).



Aktiv und engagiert im Ruhestand!



Anzeige

Menschen um die 50, 60 oder 70 Jahre entsprechen schon längst nicht mehr dem althergebrachten Bild der greisen, weißhaarigen und tattrigen Großeltern. Die "jungen Alten" von heute sind unternehmungslustig, agil und verbringen aktiv ihre besten Jahre.

Das kleine simplify Seniorenbuch unterstützt Sie mit Tipps und Tricks, Anleitungen und Beispielen dabei, Ihre nächsten Jahre noch besser zu gestalten!

[Ja, ich möchte mir jetzt die besten Tipps für ein aktives Leben im Ruhestand sichern!](#)



Jetzt kommt der Nebenkosten-Schock

Nach diesem eiskalten Winter kommt jetzt für viele Mieter und Eigentümer der große Schock: Die Strom- und Gasrechnungen sind im Winter 2009/2010 in vielen Haushalten explodiert, satte Nachzahlungen drohen. Wappern Sie sich jetzt gegen die steigenden Nebenkosten. Wechseln Sie Ihren Strom- und Gasversorger. Nutzen Sie unsere **[Vergleichsrechner für den Gaspreis](#)** und unseren **[Stromvergleichsrechner](#)**, wechseln Sie Ihren Anbieter und sparen Sie bis zu 400 Euro im Jahr. simplify Geld und das neue Geld-Portal optimal-absichern.de helfen Ihnen dabei!



[Hier vergleichen und bares Geld sparen!](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben



Newsletter drucken:

[Klicken Sie hier um eine druckbare Version des Newsletters zu öffnen.](#)

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten

angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
[abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG