

# Die 16 essenziellen Säulen der Gesundheit

Die 16 essenziellen Säulen der Gesundheit sind ein Leitfaden für mehr Gesundheit und Energie im Leben, der auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt wurde. Die 16 essenziellen Säulen der Gesundheit sind kein Ernährungsplan und auch keine Diät.

Stattdessen ist es eine Checkliste mit Nahrungsmitteln und Aktivitäten, die Dich dabei unterstützen soll, eine gesunde Struktur in Deinen Alltag zu bringen und so mehr vom Leben auf unserer wunderschönen Erde zu haben.

## 1 Obst



**Menge:**  
3 Portionen am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. eine  
mittelgroße Frucht,  
40g Trockenobst

Obst enthält eine Vielzahl an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Ballaststoffen. Zudem sind auch Antioxidantien enthalten, die freie Radikale bekämpfen und somit den oxidativen Stress im menschlichen Organismus reduzieren. Obst stärkt zudem das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel und schützt vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

## 2 Gemüse



**Menge:**  
2 Portionen am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 75g blattloses  
Gemüse,  
60g rohes blättriges  
Gemüse

Gemüse ist reich an essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Diese Nährstoffe werden für den Aufbau und Erhalt von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen sowie vielen weiteren Bestandteilen des Körpers verwendet.

## 3 Beeren



**Menge:**  
1 Portion am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 60g frisch oder  
gefroren,  
40g getrocknet

Beeren sind einerseits ein sehr kalorienarmes und andererseits ein sehr nährstoffreiches Nahrungsmittel. Je nach Sorte befinden sich darin viel Vitamin A, C und E sowie Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und Anthocyane.

Der Vitamin C Gehalt von Beeren ist sogar höher als der von Zitronen.

## 4 Wasser



**Menge:**  
2-3 Liter am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. Wasser oder  
Grüntee

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel des Menschen und ein seit Jahrtausenden bewährtes Heilmittel.

Der menschliche Körper verliert allein durchs Schwitzen am Tag zirka 2 Liter Wasser – das muss natürlich ersetzt werden: und zwar durch das Trinken von reinem Wasser oder Tee.

Nur so können alle Organe und somit der gesamte Organismus stets einwandfrei funktionieren.

## 5 Kräuter & Gewürze



**Menge:**  
1 Portion am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. ¼ TL Kurkuma

Gewürze schmecken nicht nur lecker, sondern haben darüber hinaus auch nützliche Funktionen für den Körper: Kurkuma wirkt entzündungshemmend, Ingwer lindert Schmerzen und Koriander stimuliert die Verdauung.

Viele weitere Kräuter und Gewürze haben ähnliche Vorteile für die Gesundheit.

# 6 Nüsse & Samen



**Menge:**  
1 Portion am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 30g Nüsse,  
2 EL Nussmus

Nüsse enthalten eine Menge an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das schlechte LDL-Cholesterin senken, während sie das gute HDL-Cholesterin anheben. Dadurch sinkt automatisch das Risiko für diverse Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems.

# 7 Sport & Bewegung



**Menge:**  
1 Einheit am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 90 Min. moderat  
oder 30 Min. intensiv

Sport und Bewegung unterstützen die Gewichtskontrolle, erhöhen nachweislich die Glückshormone im Gehirn, steigern langfristig die Energie, fördern einen besseren Schlaf und bereichern das Sexualleben durch eine höhere Leistungsfähigkeit.

Eine Kombination aus Cardio und Kraftsport ist empfehlenswert.

# 8 Grünes Blattgemüse



**Menge:**  
2 Portionen am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 60g Eichblattsalat  
roh, 90g Spinat gekocht

Grünes Blattgemüse wie Spinat, Feldsalat und Mangold ist reich an wertvollen Nährstoffen, die den Blutfluss und die Verdauung anregen, entzündungshemmend wirken und die Zellen zuverlässig vor diversen Schadstoffen schützen.

Ein Bonus: Durch die vielen Ballaststoffe und wenigen Kalorien fördert grünes Blattgemüse die Gewichtsabnahme und hält somit schlank und gesund.

# 9 Leinsamen



**Menge:**  
1 Portion am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 1 EL geschrotete  
Leinsamen

Leinsamen normalisieren die Verdauung, wirken entzündungshemmend und können das Hautbild deutlich verbessern.

Außerdem sind Leinsamen gut fürs Herz und stellen einen wichtigen Magnesium-Lieferanten für den menschlichen Organismus dar.

# 10 Kreuzblütler



**Menge:**  
1 Portion am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 30-80g Rosenkohl  
gehackt,  
1 EL Meerrettich

Kreuzblütler wie Grünkohl, Blumenkohl und Brokkoli verfügen über eine überdurchschnittlich hohe Nährstoffdichte und enthalten unter anderem wertvolle Senföle, die das Immunsystem stärken und antibakteriell, antiviral und antimykotisch wirken und zudem auch die Durchblutung fördern.

# 11 Bohnen



**Menge:**  
3 Portionen am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 75g gekochte  
Bohnen,  
60g Hummus

Bohnen sind sehr empfehlenswert für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel. Bereits eine Portion Bohnen am Tag deckt den Bedarf an Folsäure und der hohe Anteil an Kalium reguliert den Flüssigkeitshaushalt.

Das enthaltene Kalzium stärkt die Knochen und das Magnesium die Muskulatur und Nerven.

## 12 Vollkorngetreide



**Menge:**  
3 Portionen am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. 100g gekochter  
Vollkornreis,  
1 Scheibe Vollkornbrot

Vollkorngetreide enthält eine Menge an wertvollen Ballaststoffen, Mineralstoffen und B-Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Vor allem die Ballaststoffe fördern die Verdauung und drosseln den Anstieg des Blutzuckers im Dünndarm. So reduziert Vollkorngetreide unter anderem das Risiko für Diabetes Typ 2 und viele weitere Volkskrankheiten.

## 13 Vitamin B12



**Menge:**  
1 Dosis  
Methylcobalamin  
am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. Supplement zum  
Kauen, Lutschen oder  
Trinken

Vitamin B12 ist das einzige Nahrungsergänzungsmittel, das bei einer veganen Ernährung zusätzlich eingenommen werden sollte – am besten in der hochwertigsten Form Methylcobalamin.

Denn abseits von tierischen Produkten befindet sich ausreichend B12 ausschließlich in Erde und somit sind nur erdiges Wurzel- und Knollengemüse in rauen Mengen eine erwähnenswerte Alternative.

## 14 Genug Schlaf



**Menge:**  
7-9 Stunden am Tag

**Aufteilung:**  
Je nach Rhythmus

Ausreichend Schlaf ist lebenswichtig für Körper und Geist. Denn während des Schlafens erholen sich unter anderem der Stoffwechsel und die Abwehrkräfte und das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages und ordnet unsere Gedanken.

Etwa sieben bis neun Stunden Schlaf täglich sind für Erwachsene empfehlenswert.

# 15 Soziale Kontakte



**Menge:**  
Mind. 60 Minuten

**Aufteilung:**  
z.B. Freunde, Arbeit,  
Sportverein

Soziale Kontakte sind essenziell für die seelische und auch physische Gesundheit und das Wohlbefinden. Denn Einsamkeit kann krank machen und somit sind Familie, Freunde und Bekannte ein bedeutsamer Bestandteil eines zufriedenstellenden Lebens mit viel Glück und Freude.

# 16 Meditation



**Menge:**  
1 Session am Tag

**Aufteilung:**  
z.B. morgens oder  
abends

Regelmäßiges Meditieren stärkt das Immunsystem, reduziert das Risiko für mentale Krankheiten sowie das Schmerzempfinden, fördert die Produktion von Glückshormonen im Gehirn und wirkt in weiterer Folge auch als echter Stresskiller. Wer meditiert, floriert – und zwar physisch und seelisch.

## Nicht nur Ersatz, auch Zusatz

Wir alle haben Tage, an denen wir nicht alle Nahrungsmittel & Aktivitäten der 16 essenziellen Säulen der Gesundheit erfüllen können – auch, wenn wir es versuchen.

Gut also, dass mit [ENAVIE Life](#) ein Vitalstoffkonzentrat existiert, in dem der Großteil der Nährstoffe aller erwähnten Lebensmittel enthalten ist.

Doch nicht nur als Ersatz, sondern auch als Zusatz kann [ENAVIE Life](#) Deine Gesundheit zusätzlich verbessern und so dafür sorgen, dass Du das maximale Potenzial aus den 16 essenziellen Säulen der Gesundheit herausholst.

Bestelle [ENAVIE Life](#) am besten direkt und erlebe die vitalisierende Wirkung von über 30 wertvollen Vitalstoffen auf Dein Wohlbefinden!

