



**NACHGEFRAGT** Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

# gesund&fit mit GISELA

## SCHARLER

Körper, Geist und Seele im Einklang – diesen Leitworten folgt Gisela Scharler nicht nur in ihrer Bioresonanzpraxis, sondern auch im privaten Alltag. Hier lesen Sie wie.

### MORGENRITUAL

**1** Erst mal die fünf Tibeter! Mit diesen Körper- und Energieübungen bringe ich in 15 Minuten meinen Körper so richtig in Schwung. Sie stärken ganzheitlich die Muskeln, Sehnen und Bänder sowie den Rücken und die Wirbelsäule. Das wirkt sich positiv auf Stimmung und Immunsystem aus.

### KULINARISCHER START

**2** Ich beginne meinen Morgen am liebsten mit einer Oat-Fruit-Bowl. Drei Handvoll Haferflocken und 1 EL Haferfkleie mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen und nach Belieben mit Obst, Nüssen, Joghurt und Mandelmus verzehren.

### Hydrieren

**3** Wenn sich Haut und Augen trocken anfühlen, dann ist Aloe-Vera-Saft ein guter Tipp. Zwei, drei Schlucke pro Tag erhöhen die Befeuchtung von innen. Der Saft hat zudem eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung.



### ERNÄHRUNG

**4** BIOLOGISCH, REGIONAL UND SAISONAL LAUTEN DIE SCHLÜSSELWORTE. DAZU NOCH ABWECHSLUNGSREICH UND QUALITATIV HOCHWERTIG. GENUSS DARF NICHT FEHLEN!

### ENTSTRESSEN

**5** Bewusst tief einatmen, die Luft in den Bauch strömen lassen, sich vorstellen, dass sie sich bis zum Schlüsselbein ausbreitet und dann ganz lange ausatmen – 3 Atemzüge lang. So kann man den Alltagsstress ein bisschen abbauen.

### STECKBRIEF

#### Mag. Gisela Scharler

Nach erfolgreichen Jahren im Marketing, wo Gisela Scharler auch die Auswirkungen intensiver, anstrengender Arbeitsalltage beobachtet hat, orientierte sie sich schließlich um. Sie ist mittlerweile Bioresonanz-Therapeutin und eröffnete ihre eigene Praxis für Bioresonanz in Klosterneuburg. Scharler bietet Behandlungen an, die typische „Bürobeschwerden“ wie Verspannungen, Rückenschmerzen, Stress und daraus resultierende Schlafstörungen, Verdauungsprobleme und Allergien behandelt. [bioresonanz-scharler.at](http://bioresonanz-scharler.at)

### Tanzen

**6** Einfach zu den Lieblingssongs durchs Wohnzimmer fegen oder wie ich - rund um die Kochinsel. Das macht Spaß und lockert Körper sowie auch Psyche!

### REGENERATION

**7** In den Wald gehen! Und dort gezielt auf bestimmte Sinneseindrücke achten, wie Vogelgezwitscher oder die speziellen Aromen - das entschleunigt. Stadtkinder flüchten in den Park.