

Wellness, Gesundheit & neue Energie



Liebe Leser:in,

viele Menschen spüren heute, dass ihr Alltag sie mehr fordert als noch vor einigen Jahren. Termine, ständige Erreichbarkeit, wenig Bewegung und unregelmäßige Mahlzeiten zehren oft an den Reserven, ohne dass wir es sofort bemerken. Erst wenn die Energie im Tagesverlauf schwankt, der Schlaf nicht mehr erholsam ist oder Verspannungen und leichte Beschwerden zunehmen, entsteht der Wunsch nach Veränderung.

Wellness wird dabei noch häufig mit Sauna, Massage oder einem Wochenende im Hotel verbunden. Tatsächlich steckt dahinter viel mehr:

Es geht um einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper, um Regeneration, Bewegung, Schlaf und eine Versorgung mit Nährstoffen, die den Organismus zuverlässig unterstützt. Gesundheit ist in diesem Verständnis kein Zustand, den man einmal erreicht und der sich nicht mehr verändert, sondern ein dynamischer Prozess, der täglich mit kleinen Entscheidungen beeinflusst wird. Dieses PDF-Buch soll Ihnen dabei helfen, diese Entscheidungen richtig zu treffen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Gert Lutsch

FEELWELL
SHOP

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Vital Sein - Medizintechnik
Inhaber.: Gert Lutsch
Obergasse 3a
D-87666 Pforzen

Vertreten durch:
Inhaber.: Gert Lutsch

Kontakt:
Telefon: 0049(0)8346 - 1715100
E-Mail: info@vitalsein-shop.de | Shop: [Feel-Well Shop](#)

Umsatzsteuer-ID:
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:
Ust.-ID: DE153752214B

Haftung für Inhalte

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird jedoch ausgeschlossen. Auch stellen die Inhalte keine medizinische Beratung da.

Haftung für Anwendung

Die Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Zustimmung des Herausgebers.

Bildnachweis: Foto HealthCare von totalshape auf [Unsplash](#) | Foto Smooties von Silvia auf [Pixabay](#) | Foto Schlafende Frau von MissKarin auf [Pixabay](#) | Foto Laufband von Pietro Saura auf [Pexels](#) | Foto Faszientraining von Anna Shvets auf [Pixels](#) | Foto LiveWell-Steine von Brett Jordan auf [Unsplash](#) | Foto Leuchtmittel von Jakob Zerdzicki auf [Unsplash](#)

Inhaltsverzeichnis

1. Wie kann Sie dieses Buch unterstützen
2. Mehr Leistung mit natürlicher Nahrungsergänzung
 - 2.1 Wann Nahrungsergänzung sinnvoll sein kann
 - 2.2 Vitamine, Mineralstoffe & Co. – Grundlagen für Energie und Stoffwechsel
 - 2.3 Kurmäßige Anwendungen: Energiebooster auf Zeit
 - 2.4 Produktbeispiele aus dem Bereich „Nahrungsergänzung für mehr Leistung“

3. Wohlbefinden von innen: Grundversorgung, Darmgesundheit & Entgiftung
 - 3.1 Grundversorgung – die Basis für belastbare Gesundheit
 - 3.2 Darmgesundheit als Schlüssel zum Wohlbefinden
 - 3.3 Entgiftung, Fasten & Gewichtskontrolle – was sinnvoll ist
 - 3.4 Produktbeispiele aus den Bereichen Grundversorgung, Darm & Entgiftung

4. Gesunder Schlaf & Regeneration
 - 4.1 Warum Regeneration so wichtig ist wie Training
 - 4.2 Matratze, Kissen & Schlafumgebung - oft unterschätzt
 - 4.3 Luftkernmatratzen & Öl-Vitalbett – Technologie für besseren Schlaf
 - 4.4 Produktbeispiele rund um Schlafsysteme & Zubehör

5. Bewegung & Fitness – aktiv bleiben im Alltag
 - 5.1 Warum schon kleine Bewegungseinheiten viel bewirken
 - 5.2 Training zu Hause: Ergometer, Laufband & Crosstrainer sinnvoll nutzen
 - 5.3 Gelenkschonendes Training für Einsteiger:innen
 - 5.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Fitnessgeräte

6. Faszien, Muskulatur & Körpergefühl
 - 6.1 Was Faszien sind – und warum sie so oft „ziehen“
 - 6.2 Faszien-Training: Rollen, Bälle & simple Routinen
 - 6.3 Muskulatur stärken, Verspannungen lösen
 - 6.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Faszien & Gymnastik

7. Wellness & Entspannung zu Hause
 - 7.1 Kleine Rituale mit großer Wirkung
 - 7.2 Massagekissen, Massagesessel & Wärme – wohltuende Helfer
 - 7.3 Balance zwischen Aktivität und Auszeit finden
 - 7.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Wellness & Entspannung

- 8. Das richtige Umfeld: Licht, Luft & Hygiene
 - 8.1 Warum unsere Umgebung die Gesundheit mitprägt
 - 8.2 Lichtlösungen für Praxis, Büro und Zuhause
 - 8.3 Luftqualität & Hygiene: Filter, Desinfektion & Co.
 - 8.4 Produktbeispiele aus den Bereichen Licht, Luft & Hygiene

 - 9. Praxis, Studio & Therapie professionell ausstatten
 - 9.1 Anforderungen von Praxen, Studios & Einrichtungen
 - 9.2 Behandlungs- und Massageliegen: worauf es ankommt
 - 9.3 Komfort, Sicherheit & Wirtschaftlichkeit sinnvoll verbinden
 - 9.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Praxisausstattung

 - 10. Individuelle Wege zu mehr Energie & Wohlbefinden
 - 10.1 Typische Zielsetzungen: Mehr Energie, besser schlafen, weniger Schmerzen
 - 10.2 Beispiel-Programme (1 bis 2 Wochen, 4 Wochen) mit Kombi-Empfehlungen
 - 10.3 Checklisten: Mein persönlicher Feel-Well-Plan
 - 10.3 Wie es weitergeht: Beratung, Service & nächste Schritte
- Schlusswort
- Über uns
-

1. Wie kann Sie dieses Buch unterstützen?

Das ist der zentrale Gedanke, daher haben wir diesen Ratgeber in verschiedene Ebenen unterteilt:

Bewegung und Aktivität, Regeneration und Schlaf sowie eine gezielte Unterstützung durch ausgewählte Produkte aus den Bereichen Nahrungsergänzung, Wellness und Gesundheit. Ziel ist es, Ihnen praxisnahe Anregungen zu geben, die Sie Schritt für Schritt in Ihren Alltag integrieren können und zwar unabhängig davon, ob Sie Einsteiger:in sind, sich schon lange mit Gesundheitsthemen beschäftigen oder professionell in Praxis, Studio oder Therapie arbeiten.

Statt theoretischer Konzepte finden Sie konkrete Beispiele, kurze Erklärungen und Impulse, wie bestimmte Hilfsmittel und Produkte Ihre Ziele unterstützen können, wie beispielsweise mehr Energie im Alltag, eine bessere Regeneration nach Belastung, entspannte Muskulatur oder eine Schlafumgebung, in der der Körper wirklich zur Ruhe kommt. Dabei ersetzen die vorgestellten Lösungen keine medizinische Behandlung, können aber einen wichtigen Beitrag leisten, um die eigenen Ressourcen besser zu nutzen und das Wohlbefinden langfristig zu steigern.

Im weiteren Verlauf des Buches erfahren Sie, wann Nahrungsergänzung sinnvoll ist, welche Rolle Matratze, Kissen und Schlafumgebung spielen, wie sich mit passenden Fitness- und Wellnessprodukten Bewegung und Entspannung in den Alltag holen lassen und worauf professionelle Anwender*innen in Praxis und Studio achten sollten.

Jedes Kapitel enthält 2 bis 3 Produktbeispiele aus dem Feel-Well-Sortiment. Allerdings nicht als schnelle Lösung, sondern als praktische Beispiele für den Alltag, wie sich die hier beschriebenen Empfehlungen in konkrete Entscheidungen beim Einkauf umsetzen lassen.

2. Mehr Leistung mit natürlicher Nahrungsergänzung



Nicht jeder Tag fühlt sich gleich an: Manchmal läuft alles wie von selbst, an anderen Tagen fehlt schon morgens der Schwung, die Konzentration lässt nach oder man kommt nach der Arbeit kaum noch „in Gang“. In vielen Fällen spielt dabei nicht nur der Schlaf oder der Stress eine Rolle, sondern auch die Frage, wie gut der Körper mit Nährstoffen versorgt ist. Eine ausgewogene Ernährung ist und bleibt die Grundlage. Im hektischen Alltag gelingt dies jedoch nicht immer so, wie wir es uns wünschen.

Bild: Men Active Set

Nahrungsergänzungsmittel können hier eine sinnvolle Brücke schlagen, wenn sie gezielt eingesetzt werden. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und andere Vitalstoffe, die an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt sind; beginnend von der Energieproduktion in den Zellen bis hin zur Funktion von Nerven, Muskeln und Immunsystem. Wichtig ist dabei: Nahrungsergänzung ersetzt keine vollwertige Ernährung, sondern ergänzt sie dort, wo im Alltag Lücken entstehen oder ein erhöhter Bedarf besteht, etwa bei hoher Belastung, Sport, Stress oder in bestimmten Lebensphasen.

2.1 Wann Nahrungsergänzung sinnvoll sein kann

Unser Organismus ist darauf angewiesen, täglich mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß, essentiellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen versorgt zu werden. Fehlen über längere Zeit einzelne Bausteine, kann der Körper das zunächst kompensieren, doch häufig zeigen sich irgendwann subtile Signale: nachlassende Belastbarkeit, Müdigkeit, geringere Regeneration nach Belastung oder ein geschwächtes Immunsystem.

Nahrungsergänzung kommt vor allem dann in Betracht, wenn

- die Ernährung aus Zeitgründen oder aus Gewohnheit nur eingeschränkt vollwertig ist,
- bestimmte Lebensphasen (z.B. intensive Arbeitsphasen, viel Sport, Stress) einen erhöhten Bedarf mit sich bringen,
- nach Rücksprache mit Fachleuten konkrete Defizite festgestellt wurden, die gezielt ausgeglichen werden sollen.

Dabei geht es nicht darum ab und zu mal etwas einzunehmen, weil man meint Bedarf zu haben, sondern um ein abgestimmtes, maßvolles Vorgehen mit Produkten, die sinnvoll kombiniert wurden und deren Inhaltsstoffe sich ergänzen. Kurartige Phasen, in denen über einige Wochen hinweg ein besonderes Augenmerk auf Ernährung, Bewegung und Vitalstoffzufuhr gelegt wird, können spürbare Impulse für Energie und Wohlbefinden setzen.

2.2 Vitamine, Mineralstoffe & Co. - Grundlagen für Energie und Stoffwechsel

Die Energie, die wir tagsüber zur Verfügung haben, wird im Wesentlichen in den Zellen bereitgestellt. Dort laufen zahlreiche Reaktionen ab, die Vitamine und Mineralstoffe als Co-Faktoren benötigen wie etwa B-Vitamine für den Energiestoffwechsel oder Magnesium für Muskeln und Nerven. Fehlen diese Bausteine, kann der Körper die vorhandene Nahrung nicht optimal verwerten.

Eine hochwertige Grundversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen kann daher helfen, die Basis für einen belastbaren Stoffwechsel zu legen. Produkte, die mehrere Komponenten sinnvoll kombinieren, erleichtern in der Praxis die tägliche Umsetzung. Sie sind besonders dann interessant, wenn die Ernährung zwar grundsätzlich vernünftig, aber nicht in jeder Situation perfekt ist, beispielsweise bei Schichtarbeit, bei vielen Außenterminen oder in einem Alltag mit häufigen Restaurant- und Kantinenbesuchen.

Im Feel-Well-Sortiment finden sich dafür Komplettlösungen wie das Vitalpaket, das mehrere aufeinander abgestimmte Produkte enthält, um die tägliche Versorgung zu unterstützen und einen energiegeladenen Tagesstart zu fördern. Ergänzend können gezielte Präparate für spezielle Bedürfnisse eingesetzt werden, etwa für den Darm, den Säure-Basen-Haushalt oder die zusätzliche Zufuhr bestimmter Vitamine und Aminosäuren.

2.3 Kurmäßige Anwendungen: Der Energiebooster auf Zeit



Neben einer dauerhaften Grundversorgung haben sich in der Praxis kurmäßige Anwendungen bewährt. Sie laufen über einen begrenzten Zeitraum, zum Beispiel vier bis acht Wochen, und werden häufig mit bewusst gestalteter Ernährung, mehr Bewegung und ausreichend Schlaf kombiniert. Die Idee dahinter: Dem Körper in einer kompakten Phase besonders gute Voraussetzungen zu geben, um Reserven wieder aufzufüllen, Regeneration zu fördern und den Stoffwechsel zu entlasten.

Bild: Power Duo Set

Eine solche Phase kann etwa zu Beginn des Jahres, nach besonders arbeitsintensiven Monaten oder im Rahmen eines persönlichen Neustarts geplant werden. Je nach Ziel stehen dabei unterschiedliche Aspekte im Vordergrund: mehr allgemeine Energie, Unterstützung der Verdauung, Stabilisierung des Immunsystems oder eine bessere Regeneration nach sportlicher Belastung. Wichtig ist, klare Zeiträume zu definieren, die Einnahmeempfehlungen der Hersteller einzuhalten und auf die Signale des Körpers zu achten.

2.4 Produktbeispiele aus dem Bereich „Nahrungsergänzung für mehr Leistung“

Um zu verdeutlichen, wie sich die beschriebenen Grundsätze in der Praxis umsetzen lassen, finden Sie im Feel-Well-Shop verschiedene Produkte, die speziell auf Energie, Leistung und Vitalität ausgerichtet sind. Drei Beispiele:

- **Vitalpaket – Vorteils-Set für mehr Energie im Alltag:** Dieses Set kombiniert mehrere hochwertige Produkte, unter anderem Microflorana-F, Micro Basic und NovoQi® Vitalstoffkomplex mit zahlreichen Zutaten. Ziel ist es, durch regelmäßige Einnahme die Basis für einen energiegeladenen Tag zu stärken, Verdauung und Stoffwechsel zu unterstützen und den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- **Fit Well Paket Set – Nahrungsergänzung für mehr Energie:** Diese Kombination aus Micro Zym®, Micro C® und Micro Cor® ist darauf ausgelegt, Enzymversorgung, Vitaminzufuhr und Proteinzufuhr zu optimieren. Enthalten sind unter anderem natürliche Vitamin-C-Quellen, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium sowie Aminosäuren, die den Energiestoffwechsel und die Leistungsfähigkeit unterstützen können.

- **Microflorana-F Direct 10:** Ein Produkt mit Mikroorganismen, Vitaminen und Mineralstoffen, das den Darm als wichtiges Zentrum des Immunsystems und des Stoffwechsels in den Fokus nimmt. B-Vitamine tragen hier zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, während die enthaltenen Keime die Darmflora gezielt ergänzen.

Diese und ähnliche Produkte sollten immer in einen ganzheitlichen Ansatz eingebettet sein: bewusste Ernährung, der eigenen Situation angepasste Bewegung sowie ausreichend Schlaf und Regeneration. Nahrungsergänzung kann dann zu einem Baustein werden, der dafür sorgt, dass der Körper die nötigen Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen des Alltags gelassener und leistungsfähiger zu begegnen.

3. Wohlbefinden von innen: Grundversorgung, Darmgesundheit & Entgiftung



Viele Beschwerden, die wir zunächst mit Müdigkeit, Stress oder dem Älterwerden erklären, haben ihren Ursprung im Inneren: im Verdauungssystem, im Stoffwechsel und in der Art, wie der Körper mit Belastungen und überschüssigen Säuren umgeht. Wer hier nur an Magen-Darm-Probleme denkt, greift zu kurz, denn der Darm ist ein zentrales Steuerungsorgan für das Immunsystem, den Energiehaushalt und das allgemeine Wohlbefinden.

Eine solide Grundversorgung mit Nährstoffen, ein gesundes Darmmilieu und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt gehören deshalb zusammen. Sie bilden die Basis dafür, dass der Körper Nährstoffe aufnehmen, verarbeiten und wieder ausscheiden kann. Erst wenn diese Grundlagen stimmen, können weitere Maßnahmen - sei es mehr Bewegung, spezielle Nahrungsergänzung oder intensives Training - ihre Wirkung optimal entfalten.

3.1 Grundversorgung - die Basis für belastbare Gesundheit

Unser Organismus arbeitet täglich auf Hochtouren: Verdauung, Hormonsteuerung, Entgiftungsprozesse, Regeneration von Gewebe und vieles mehr laufen im Hintergrund, ohne dass wir etwas davon merken. Damit all diese Prozesse reibungslos funktionieren, braucht der Körper eine zuverlässige Grundversorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, hochwertigen Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten.

In der Realität ist es jedoch nicht immer einfach, diese Versorgung allein über die Ernährung sicherzustellen. Schichtdienst, unregelmäßige Mahlzeiten, ein hoher Anteil an verarbeiteten Lebensmitteln oder Phasen mit viel Stress können dazu führen, dass zwar genug Kalorien aufgenommen werden, aber nicht genügend Mikronährstoffe. Eine gut durchdachte Basisversorgung, sei es über besonders vitalstoffreiche Lebensmittel oder ergänzende Produkte, kann hier helfen, Lücken zu schließen und dem Körper das zu geben, was er für seine täglichen Aufgaben benötigt.

Im Alltag bedeutet das: möglichst naturbelassene Lebensmittel, ausreichend frisches Gemüse und Obst, gute Eiweißquellen und die bewusste Begrenzung stark verarbeiteter Produkte. Ergänzend können ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden, um die tägliche Nährstoffaufnahme sinnvoll zu ergänzen – insbesondere dann, wenn ein erhöhter Bedarf besteht oder bestimmte Lebensmittelgruppen kaum konsumiert werden.

3.2 Darmgesundheit als Schlüssel zum Wohlbefinden



Der Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Er beherbergt einen Großteil unseres Immunsystems und eine enorme Menge an Mikroorganismen, die zusammen die Darmflora oder genauer: das Darmmikrobiom bilden. Diese Bakterien sind an der Verwertung von Nährstoffen, der Produktion bestimmter Vitamine und auch der Abwehr unerwünschter Keime beteiligt.

Bild: Formula Basic® Bitterkauter Pulver, vegan

Gerät dieses sensible Gleichgewicht aus der Balance, kann sich das unter anderem in Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Infektanfälligkeit oder auch durch eine allgemeine Energielosigkeit bemerkbar machen.

Zu den Faktoren, die die Darmflora beeinflussen, gehören Ernährung, Medikamente (insbesondere Antibiotika), Stress, zu wenig Bewegung und auch der Umgang mit Genussmitteln. Eine darmfreundliche Lebensweise setzt deshalb an mehreren Stellen an: ballaststoffreiche Lebensmittel, ausreichend Flüssigkeit, bewusster Umgang mit Zucker und Alkohol, regelmäßige Bewegung und, wenn nötig, eine gezielte Unterstützung mit probiotischen und präbiotischen Produkten.

Im Feel-Well-Shop finden sich hierfür sowohl einzelne Produkte als auch abgestimmte Sets, die eine Darmsanierung Schritt für Schritt begleiten. Ziel ist dabei immer, ein gesundes, leicht saures Darmmilieu zu unterstützen, in dem nützliche Bakterien sich gut ansiedeln und unerwünschte Keime weniger Chancen haben.

3.3 Entgiftung, Fasten & Gewichtskontrolle – was sinnvoll ist

Der Begriff *Entgiftung* wird häufig sehr plakativ verwendet. Aus naturheilkundlicher Sicht geht es jedoch nicht um radikale Maßnahmen, sondern darum, die natürlichen Ausscheidungswege des Körpers zu unterstützen: Darm, Leber, Nieren, Haut und Lunge. Eine klassisch verstandene Darmsanierung zielt darauf ab, belastende Rückstände zu lösen und auszuscheiden, gleichzeitig das Darmmilieu zu verbessern und im Anschluss die Darmflora gezielt aufzubauen.

Kurzfristige Fastenzeiten, eine bewusste Reduktion stark verarbeiteter Lebensmittel und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr können diese Prozesse begleiten. Wichtig ist, solche Phasen gut zu planen, sie dem eigenen Gesundheitszustand anzupassen und im Zweifelsfall fachlichen Rat einzuholen. Ergänzende Produkte wie Basenpulver, Kräutermischungen oder spezielle Vitalstoffkombinationen können helfen, den Säure-Basen-Haushalt zu entlasten und den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen zu versorgen.

Bei der Gewichtskontrolle gilt ähnliches: Nachhaltige Veränderungen entstehen vor allem über angepasste Ernährung, mehr Bewegung und Stressmanagement.

Begleitende Produkte können Prozesse unterstützen indem sie zum Beispiel die Verdauung fördern, den Säure-Basen-Haushalt stabilisieren oder dafür sorgen, dass der Körper trotz reduzierter Kalorienzufuhr gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt bleibt.

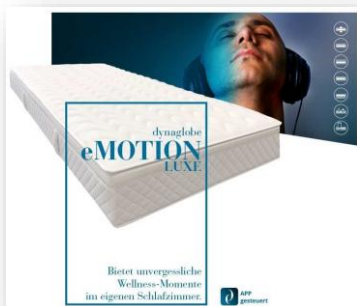
3.4 Produktbeispiele aus den Bereichen Grundversorgung, Darm & Entgiftung

Um zu zeigen, wie ein ganzheitlicher Ansatz für „Wohlbefinden von innen“ in der Praxis aussehen kann, hier einige Beispiele aus dem Feel-Well-Sortiment:

- **Microflorana-F Probiotika mit Milchsäurebakterien:** Dieses Produkt enthält mehrere miteinander abgestimmte Bakterienstämme (u.a. Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus helveticus, Bifidobakterium), die sich im Darm ansiedeln und ein gesundes Darmmilieu unterstützen. Sie können dazu beitragen, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden, die Verdauung harmonisiert wird und das Immunsystem entlastet wird.
- **Set mit Microflorana-F und Micro Basic Pulver zur Darmsanierung:** Dieses Set kombiniert Probiotika mit einem basischen Pulver, das unter anderem Inulin und Oligofruktose als Nahrung für die nützlichen Darmbakterien liefert. Es ist darauf ausgelegt, den Darm bei Entgiftung und Reinigung zu unterstützen und im Anschluss eine stabile, gesunde Darmflora aufzubauen.
- **Darmsanierung-Set bzw. Darmsanierung-Set Deluxe:** Diese Sets enthalten mehrere aufeinander abgestimmte Produkte, zum Beispiel Microflorana-F, Bitterkräuter, Basenpulver und weitere Komponenten. Sie sind darauf ausgerichtet, über einen definierten Zeitraum eine systematische Darmsanierung durchzuführen – von der Vorbereitung über die eigentliche Reinigungsphase bis hin zum Wiederaufbau der Darmflora.
- **Schnelle Entsäuerung im 3er-Set und Langfristige Entsäuerung im 5er-Set:** Diese Produkte richten sich an Menschen, die ihren Säure-Basen-Haushalt ausgleichen möchten. Das **3er-Set** mit Basenpulver eignet sich für **akute Phasen** erhöhter Säurewerte, während das **5er-Set** mit mehreren Komponenten auf eine **längerfristige Unterstützung** ausgelegt ist.

Solche Programme sollten immer individuell angepasst und mit einer bewussten Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und einem allgemein gesundheitsförderlichen Lebensstil kombiniert werden. Sie können dann zu einem starken Baustein werden, um Verdauung, Energiehaushalt und allgemeines Wohlbefinden von innen heraus zu stabilisieren und zwar als solide Grundlage für alle weiteren Schritte in Richtung mehr Leistung, bessere Regeneration und neue Energie im Alltag.

4. Gesunder Schlaf & Regeneration



Schlaf ist weit mehr als eine Ruhepause. Während wir scheinbar passiv im Bett liegen, arbeitet der Körper auf Hochtouren: Zellen regenerieren sich, das Immunsystem wird aktiv, Eindrücke des Tages werden im Gehirn sortiert und verarbeitet. Wer über längere Zeit schlecht schläft oder sich trotz ausreichender Schlafdauer morgens nicht erholt fühlt, merkt schnell, wie stark Leistungsfähigkeit, Stimmung und Motivation darunter leiden.

Bild: Luftkernmatratze eMOTION LUXE, Dynaglobe®

Neben Faktoren wie Stress, Licht und Lärm spielt die Qualität der Schlafunterlage eine entscheidende Rolle. Eine Matratze, die nicht zum Körper passt, kann zu Verspannungen, Rückenschmerzen oder unruhigem Schlaf führen, weil der Körper ständig nach einer bequemeren Position sucht. Umgekehrt kann ein gut abgestimmtes Schlafsystem dazu beitragen, dass Muskeln und Gelenke entlastet werden, die Wirbelsäule in einer physiologischen Position ruht und der Körper tatsächlich regenerieren kann.

4.1 Warum Regeneration so wichtig ist wie Training



In vielen Gesundheits- und Fitnessprogrammen liegt der Fokus auf Aktivität: mehr Bewegung, mehr Schritte, gezieltes Training. Dabei gerät leicht in Vergessenheit, dass Anpassung und Leistungssteigerung in den Ruhephasen stattfinden; also dann, wenn der Körper Zeit hat, Reize zu verarbeiten und Strukturen aufzubauen.

Wer tagsüber viel leistet, körperlich arbeitet, Sport treibt oder mental stark gefordert ist, benötigt nachts eine Umgebung, die den Körper nicht zusätzlich belastet.

Wird die Muskulatur im Liegen unzureichend gestützt, die Wirbelsäule ungünstig gekrümmt oder Druck auf bestimmte Bereiche ausgeübt, arbeitet der Körper gewissermaßen gegen die Liegefläche. Die Folge können verspannte Muskeln, morgendliche Rückenschmerzen, eingeschlafene Gliedmaßen oder ein nicht erholsames Schlafgefühl sein, selbst dann wenn genügend Stunden im Bett verbracht werden.

Ein bewusst gestaltetes Regenerationskonzept berücksichtigt deshalb neben Bewegung und Ernährung auch den Schlafplatz. Ziel ist, verspannte Bereiche zu entlasten, empfindliche Strukturen wie Bandscheiben zu schonen und gleichzeitig eine Lagerung zu gewährleisten, in der die Muskulatur loslassen kann.

4.2 Matratze, Kissen & Schlafumgebung - oft unterschätzt



Viele Menschen investieren in gute Schuhe, ergonomische Bürostühle oder hochwertige Sportgeräte, schlafen aber auf einer Matratze, die weder zur Körperform noch zu ihrem Empfinden passt. Dabei verbringen wir einen erheblichen Teil unseres Lebens im Bett und eine nicht passende Matratze wirkt dann auf unsere Wirbelsäule ein

Bild: Nackenstütze mit Luftkern, Dynaglobe®

Die ideale Schlafunterlage stützt dort, wo der Körper Halt braucht, und gibt an den richtigen Stellen nach. Schulter- und Beckenbereich sollten einsinken können, damit die Wirbelsäule in Seitenlage möglichst gerade und in Rückenlage in ihrer natürlichen Doppel-S-Form bleiben kann. Ein passendes Kopfkissen ergänzt dieses System, indem es Kopf und Halswirbelsäule so lagert, dass keine unnatürlichen Knicke entstehen und die Nackenmuskulatur entspannen kann.

Neben Matratze und Kissen spielen auch Raumklima, Temperatur, Licht und Geräuschkulisse eine Rolle. Ein eher kühler, gut gelüfteter Raum, möglichst wenig störendes Licht und eine aufgeräumte Schlafumgebung können dem Nervensystem signalisieren, dass der Ruhemodus angesagt ist. In Kombination mit einer für den eigenen Körper passenden Liegefläche verbessert sich so häufig nicht nur die Schlafdauer, sondern vor allem die Schlafqualität.

4.3 Luftkernmatratzen & Öl-Vitalbett -Technologie für besseren Schlaf



Moderne Schlafsysteme nutzen heute Technologien, die weit über klassische Schaummatratzen hinausgehen. Luftkernmatratzen verbinden beispielsweise anpassbare Luftkammern mit hochwertigen Schaum- und Bezugsschichten. Dadurch lässt sich der Härtegrad oft auf Knopfdruck an die individuellen Bedürfnisse anpassen – ein Vorteil insbesondere dann, wenn sich Körpergewicht oder Empfinden im Laufe der Zeit verändern.

Bild: Aufbau Luftkernmatratze PURE, Dynaglobe®

Im Feel-Well-Shop finden sich mit den Dynaglobe® Luftkernmatratzen Lösungen, die genau auf diesen Punkt abzielen. Die Luftkernmatratze PURE passt sich über einen einstellbaren Luftkern der Körperform an und ermöglicht eine ergonomische Lagerung des Bewegungsapparates. Durch die regulierbare Luftmenge lässt sich der Liegedruck so einstellen, dass Schulter und Becken ausreichend einsinken, während der Rücken gestützt bleibt – ein wichtiger Faktor für einen entspannten Schlaf.

Mit der Luftkernmatratze eMOTION LUXE geht Dynaglobe® noch einen Schritt weiter: Hier werden Liegebedürfnisse ermittelt und der Luftkern automatisch mit einem passenden Schlafdruck befüllt. Ein hochwertiger Topper und ein spezieller Multifunktionsbezug mit Hygieneschicht ergänzen das System. Solche Lösungen ermöglichen es, die Matratze wie einen Maßanzug an den eigenen Körper anzupassen – ein Vorteil für Menschen mit empfindlichem Rücken, wechselnden Schlafpositionen oder hohem Komfortanspruch.

Das Öl-Vitalbett wiederum setzt auf einen Matratzenkern mit sogenanntem Liquidpad aus pflanzlichem Öl. Die Matratze passt sich besonders im Lordosenbereich an, entlastet Bandscheiben, fördert Muskelentspannung und wird als zertifiziertes Medizinprodukt unter anderem bei Rückenleiden eingesetzt. Der Vorteil: Die Matratzen sind ohne Heizung und ohne klassisches Wasserbett-Zubehör nutzbar, bieten aber dennoch eine druckentlastende Lagerung und ein angenehmes Schlafklima.

4.4 Produktbeispiele rund um Schlafsysteme & Zubehör

Um zu zeigen, wie sich ein regenerationsförderndes Schlafkonzept konkret umsetzen lässt, hier einige Produktempulse aus dem Bereich Schlafsysteme und Zubehör:

- **Luftkernmatratze PURE | Dynaglobe®**: Diese Matratze kombiniert einen einstellbaren Luftkern mit einer flexiblen Schaum- und Bezugskonstruktion. Der Härtegrad lässt sich bequem anpassen, sodass sich die Matratze an Körperform, Gewicht und persönliche Vorlieben angleichen kann – ideal für Menschen, die eine differenzierte Unterstützung von Schulter, Rücken und Becken wünschen.
- **Luftkernmatratze eMOTION LUXE | Dynaglobe®**: Hier wird der Liegedruck automatisch über den Hi-Tech-Luftkern reguliert, ergänzt durch App- und Bluetooth-Steuerung, hochwertigen Topper und Spezialbezug. Das System ist darauf ausgelegt, eine nahezu maßgeschneiderte Schlafposition zu ermöglichen und reagiert flexibel auf Veränderungen der Liegeposition.
- **Matratzen Öl-Vitalbett | Dynaglobe®**: Die Öl-Vitalbett-Matratzen vereinen druckentlastende Lagerung mit einem nachhaltigen Matratzenkern auf Zellulosebasis und einem integrierten Liquidpad. Sie eignen sich sowohl für den privaten Einsatz als auch für Kliniken, Pflegeheime und Hotels und werden besonders bei Rückenleiden, Verspannungen und erhöhtem Regenerationsbedarf eingesetzt.

- **Luftkernkopfkissen | Dynaglobe®:** Das einstellbare Luftkernkopfkissen ist die passende Ergänzung zu Luftkernmatratze oder Öl-Vitalbett. Über ein Ventil lässt sich der Härtegrad individuell regulieren, sodass Nacken und Kopf optimal gelagert werden – geeignet für Seiten-, Rücken- und Bauchschläfer.

Durch die Kombination aus einer zu Ihrer Körperform passenden Matratze, einem unterstützenden Kissen, einer Steppdecke und einer ruhigen Schlafumgebung entsteht ein Regenerationsraum, in dem der Körper tatsächlich loslassen kann. In Verbindung mit den in den vorherigen Kapiteln beschriebenen Maßnahmen – ausgewogene Ernährung, gezielte Nahrungsergänzung und Darmpflege – wird der Schlaf so zu einem zentralen Baustein für mehr Energie, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit.

5. Bewegung & Fitness – aktiv bleiben im Alltag



Bewegung ist einer der einfachsten und zugleich wirkungsvollsten Wege, die eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen. Schon kurze, regelmäßige Einheiten helfen, Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Stoffwechsel zu stärken, Stress abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern.

Bild: Ergometer – Fahrradtrainer Paros E

Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, nach einem vollen Arbeitstag noch den Weg ins Fitnessstudio zu finden oder draußen Sport zu treiben, insbesondere bei schlechtem Wetter oder wenig Tageslicht.

Hier setzen Heimfitness-Lösungen an: Sie holen das Training nach Hause und machen es leichter, Bewegung in den Alltag zu integrieren. So lassen sich kurze Einheiten flexibel einbauen, wie beispielsweise morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause oder abends in Ruhe. Entscheidend ist nicht das perfekte Programm, sondern die Regelmäßigkeit: lieber öfter 20 Minuten als einmal pro Woche eine Maximalbelastung.

5.1 Warum schon kleine Bewegungseinheiten viel bewirken

Der Körper reagiert bereits auf vergleichsweise geringe Mehrbewegung spürbar. Wer bisher überwiegend sitzt und es schafft, an mehreren Tagen in der Woche den Kreislauf für 20 - 30 Minuten zu aktivieren, profitiert häufig von besserer Ausdauer, mehr Muskelkraft und einem stabileren Energielevel im Alltag. Gelenkfreundliche Ausdauergeräte wie Heimtrainer, Ergometer, Laufbänder, Rudergeräte, Indoor Cycles oder Crosstrainer sind besonders für Einsteiger:innen oder Menschen mit höherem Körpergewicht geeignet, weil sie kontrollierte Bewegungen erlauben und das Sturzrisiko minimieren.

Ausschlaggebend dafür ist, die Intensität allmählich behutsam zu steigern: Zunächst steht das Ankommen in der neuen Routine im Vordergrund. Sobald sich der Körper an die Belastung gewöhnt hat, können Widerstand, Dauer oder Trainingshäufigkeit langsam erhöht werden. Das verringert das Risiko von Überlastungen und sorgt dafür, dass Training als wohltuend und stärkend erlebt wird und nicht als zusätzliche Stressquelle.

5.2 Training zu Hause: Ergometer, Laufband & Crosstrainer sinnvoll nutzen



Heimtrainer und Ergometer zählen zu den Klassikern im Home-Fitness-Bereich. Sie ermöglichen ein gelenkschonendes Ausdauertraining in sitzender Position, bei dem Beine und Kreislauf arbeiten, während Rücken und Gelenke entlastet werden. Laufbänder sprechen diejenigen an, die gerne gehen oder laufen, aber wetter- und zeitunabhängig trainieren möchten.

Bild: Crosstrainer Horizon Syros E

Crosstrainer bzw. Elliptical Trainer verbinden die Bewegung von Armen und Beinen und bieten dadurch ein Ganzkörpertraining, das gleichzeitig Ausdauer und Muskelarbeit fördert.

Wichtig für ein langfristig genutztes Heimfitnessgerät sind: ein angenehmes Fahr- bzw. Laufgefühl, leiser Betrieb, einfache Bedienung und Programme, die Abwechslung bieten. So lassen sich Intervall- und Ausdauerseinheiten gut kombinieren, und über integrierte Anzeigen oder App-Anbindung kann der Fortschritt nachvollzogen werden. Gerade für Menschen mit Zeitdruck oder Familienverantwortung wird Training dadurch planbar und flexibel.

5.3 Gelenkschonendes Training für Einsteiger:innen



Wer längere Zeit wenig aktiv war, unter Übergewicht leidet oder empfindliche Gelenke hat, profitiert besonders von gelenkschonenden Trainingsformen. Sanft dosierbare Geräte erlauben Bewegungen ohne starke Stoßbelastungen und bieten dennoch ausreichend Trainingsreiz, um Herz-Kreislauf-System und Muskulatur zu stärken.

Bild: Laufband Horizon Omega Z

Für Einsteiger:innen kann es hilfreich sein, mit kürzeren Einheiten zu beginnen, wie zum Beispiel 10-15 Minuten mit moderatem Widerstand und diese dann langsam auszubauen. Ergänzend sind Pausen genauso wichtig wie Trainingstage: Der Körper braucht Zeit, sich anzupassen und Strukturen zu kräftigen. Kombiniert mit einem bewussten Umgang mit Ernährung, Regeneration und einer guten Grundversorgung, wird so Schritt für Schritt eine belastbare Basis geschaffen.

5.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Fitnessgeräte

Der Feel-Well-Shop bietet eine Auswahl hochwertiger Fitnessgeräte, die speziell für das Training zu Hause konzipiert sind und unterschiedliche Ziele unterstützen – von sanftem Ausdauertraining bis zum Ganzkörper-Workout. Dazu drei Beispiele:

- **Heimtrainer & Ergometer:** Diese Geräte eignen sich ideal für ein unkompliziertes, gelenkschonendes Ausdauertraining zu Hause. Über verschiedene Widerstandsstufen kann die Intensität individuell angepasst werden; integrierte Displays zeigen Trainingsdaten wie Zeit, Distanz, Geschwindigkeit und geschätzten Kalorienverbrauch.

Sie sind eine gute Wahl für Einsteiger:innen, Menschen mit sensiblen Gelenken oder alle, die regelmäßig etwas für Herz-Kreislauf-Fitness tun möchten.

- **Crosstrainer, z.B. Horizon Syros Pro:** Crosstrainer bieten ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem Beine, Gesäß, Rumpf und Arme gleichzeitig arbeiten. Das große, gelenkschonende Bewegungsprofil und ein ausgewogenes Schwungrad sorgen für flüssige Bewegungen; verstellbare Pedale helfen, die individuelle Position zu finden. Damit eignen sich solche Geräte sowohl für ambitionierte Einsteiger:innen als auch für Fortgeschrittene, die ein intensives, aber gelenkfreundliches Ausdauertraining suchen.
- **Laufbänder, z.B. Horizon Adventure 3:** Ein Laufband ermöglicht Walking, leichtes Joggen oder intensives Lauftraining unabhängig von Wetter und Tageszeit. Das Modell Adventure 3 bietet verschiedene Programme, eine übersichtliche Anzeige der Trainingsdaten sowie die Möglichkeit, Trainingsinformationen über das Tool Viewfit an gängige Fitness-Apps zu übertragen. So lässt sich der Fortschritt dokumentieren und das Training kann an unterschiedliche Leistungsniveaus angepasst werden – von gesundheitlich orientierter Bewegung bis hin zu sportlichen Zielen.
- **Kraftstationen & Seilzuggeräte z.B. Horizon Torus 5, Seilzuggeräte:** Für ein umfassendes Ganzkörpertraining zu Hause eignet sich eine Kraftstation wie die Torus 5, die mehrere Trainingsmodule wie Kraffturm, Dip-Station und Beinpresse kombiniert. Ergänzend ermöglichen Seilzuggeräte ein vielseitiges, gelenkschonendes Krafttraining für zahlreiche Muskelgruppen – ideal als Ergänzung zum Ausdauertraining oder für den gezielten Muskelaufbau.

Durch die Kombination von regelmäßigem Heimtraining, bewusster Bewegung im Alltag (z.B. mehr Schritte, Treppen statt Aufzug) und den bereits beschriebenen Maßnahmen rund um Ernährung, Nährstoffversorgung und Schlaf entsteht ein Gesamtkonzept, das Sie nachhaltig leistungsfähig hält. So wird Fitness zu einem festen Bestandteil eines aktiven, gesundheitsorientierten Lebensstils – nicht als Pflichtprogramm, sondern als Investition in mehr Lebensqualität und neuer Energie.

6. Faszien, Muskulatur & Körpergefühl

Wer sich steif, verspannt oder unbeweglich fühlt, denkt meist zuerst an die Muskulatur. Tatsächlich spielt aber ein weiteres Gewebe eine große Rolle: die Faszien. Sie umhüllen Muskeln, Organe und ganze Körperbereiche wie ein feines Netz und sind maßgeblich daran beteiligt, wie beweglich, elastisch und stimmig sich der Körper anfühlt.

Werden Faszien kaum oder einseitig belastet, können sie verhärten, verkleben und zu Bewegungseinschränkungen beitragen.

Gezieltes Faszientraining, moderate Kräftigung und bewusstes Dehnen helfen, dieses Gewebe geschmeidig zu halten. In Kombination mit einer guten Grundversorgung, ausreichender Flüssigkeit und regelmäßiger Bewegung verbessert sich so langfristig das Körpergefühl: Bewegungen fallen leichter, Verspannungen lösen sich und viele Menschen erleben eine generell höhere Leichtigkeit im Alltag.

6.1 Was Faszien sind und warum sie so oft „ziehen“



Faszien bestehen überwiegend aus Bindegewebe und durchziehen den gesamten Körper. Man kann sie sich als dreidimensionales Netzwerk vorstellen, das Muskeln, Organe und Knochen miteinander verbindet. Sie reagieren empfindlich auf Belastung, Stress, Bewegungsmangel und Fehlhaltungen. Werden sie zu wenig bewegt oder ständig in denselben Mustern belastet, kann das Gewebe dichter und weniger gleitfähig werden. Die Folge daraus ist das die Beweglichkeit einschränkt wird.

Typische Anzeichen für faszielle Probleme sind diffuse Spannungsgefühle, Steifigkeit am Morgen, ein eingeschränktes Bewegungsgefühl oder Schmerzen, die sich nicht eindeutig einem Gelenk oder Muskel zuordnen lassen. Faszientraining setzt genau hier an, indem es über Druck, Dehnungen und sanfte Bewegungen für eine bessere Durchblutung, Gleitfähigkeit und Elastizität im Gewebe sorgt.

6.2 Faszien-Training: Rollen, Bälle & simple Routinen



Faszientraining muss nicht kompliziert sein. Schon einfache Übungen mit Rollen, Bällen und dem eigenen Körpergewicht können helfen, Spannungen zu lösen und das Gewebe zu mobilisieren. Dabei wird mit gleichmäßigem Druck über bestimmte Körperbereiche gerollt beispielsweise entlang der Rücken-, Bein- oder Gesäßmuskulatur oder einzelne Punkte mit einer Kugel gezielt bearbeitet.

Bild: Faszienrolle 95 softX®, Airex

Entscheidend ist, den Druck dosiert aufzubauen und auf die Körpersignale zu achten. Ein Leichter, spürbarer Druck ist in Ordnung, starke Schmerzen sollten hingegen vermieden werden. Regelmäßigkeit ist auch hier wichtiger als Intensität: Wer zwei- bis dreimal pro Woche wenige Minuten Faszienarbeit in seinen Alltag einbaut, erreicht oft mehr als mit sporadischen, sehr intensiven Einheiten.

6.3 Muskulatur stärken, Verspannungen lösen

Faszien und Muskulatur arbeiten eng zusammen. Einseitige Belastungen, etwa durch langes Sitzen, monotone Bewegungen oder ungeeignete Arbeitshaltungen, führen dazu, dass bestimmte Muskelgruppen überlastet, andere jedoch unterfordert werden. Das Resultat sind Verspannungen, Schmerzen und ein ungleiches Körpergefühl.

Gezielte Kräftigungsübungen, besonders für Rumpf- und Rückenmuskulatur, helfen, den Körper wieder in ein besseres Gleichgewicht zu bringen. In Kombination mit Faszientraining und Dehnübungen entsteht ein ganzheitlicher Ansatz: verspannte Bereiche werden gelockert, schwächere Muskelgruppen werden aktiviert und das Zusammenspiel der Strukturen verbessert sich.

6.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Faszien & Gymnastik

Um zu zeigen, wie sich ein praktisches Programm für Faszien, Muskulatur und Körpergefühl mit einfachen Hilfsmitteln umsetzen lässt, hier einige Produktempulse aus deinem Sortiment:

- **Faszienrollen Set 145 softX® | 2tlg. | 40 x 14,5 cm | Airex:** Dieses Set besteht aus zwei Rollen mit unterschiedlichen Härtegraden und eignet sich für den effektiven Einstieg ins Faszientraining.
 - Die weichere Rolle ist ideal für empfindlichere Bereiche oder den Beginn, die härtere für intensivere Anwendungen und stark beanspruchte Muskelketten.
 - Durch die Länge von 40 cm lassen sich sowohl großflächige Bereiche wie Rücken und Oberschenkel als auch gezieltere Anwendungen durchführen – zu Hause, im Studio oder in der Praxis.
- **Faszien-Kugel Cork Ball 65 softX® | Airex:** Die Korkkugel ist besonders gut für punktuelle Anwendungen geeignet, zum Beispiel an Gesäßmuskulatur, Fußsohle oder zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule.
 - Durch den gezielten Druck lassen sich Triggerpunkte bearbeiten, die häufig für lokal begrenzte Spannungen verantwortlich sind.
 - Das natürliche Material liegt angenehm in der Hand, und die Kugel ist durch ihre Größe sowohl für den Einsatz im Stehen, Sitzen als auch Liegen geeignet.
- **Balance Pad Solid oder Balance Pad XLarge | AIREX®:** Balance Pads aus speziellem Schaumstoff dienen als instabile Unterlage, auf der der Körper permanent kleine Ausgleichsbewegungen ausführen muss.
 - Das Balance Pad Solid bietet durch seinen verstärkten Härtegrad besonders guten Halt und ist AGR-zertifiziert – es schont den Bewegungsapparat und setzt gleichzeitig gezielte Reize zur Stabilisierung.
 - Das Balance Pad XLarge mit einer großen Fläche von 98 x 41 cm eignet sich für vielfältige Übungen im Stehen, Knien oder Sitzen und spricht Koordination, Tiefenmuskulatur und Körperwahrnehmung gleichermaßen an.
- **Trainingsgeräte für den Rücken:** Unter den speziellen Rückentrainingsgeräten im Feel-Well-Shop finden sich Lösungen, die gezielt die Rumpfmuskulatur stärken und damit Haltung, Stabilität und Rückenbeschwerden positiv beeinflussen können. In Kombination mit Faszientools entsteht so ein umfassendes Programm, das sowohl mobilisiert als auch kräftigt.

Mit wenigen, gut ausgewählten Hilfsmitteln lässt sich ein individuelles Faszien- und Muskelprogramm gestalten, das sich problemlos in den Alltag integrieren lässt – sei es zu Hause, im Büro oder ergänzend zum Training im Studio. In Verbindung mit den bereits beschriebenen Säulen Ernährung, Nahrungsergänzung, Schlaf und Ausdauertraining entsteht ein rundes Konzept, mit dem sich Körpergefühl, Beweglichkeit und Belastbarkeit nachhaltig verbessern lassen.

7. Wellness & Entspannung zu Hause



Wenn von Wellness die Rede ist, denken viele spontan an Hotels mit Saunalandschaft, Massagen und Ruheräumen. Doch echte Erholung muss nicht an einen Urlaub gebunden sein – sie beginnt im Alltag, in den eigenen vier Wänden.

Gerade in Phasen hoher Belastung kann ein bewusst gestalteter Raum für kleine Auszeiten entscheidend dazu beitragen, Stress abzubauen, besser zu schlafen und das innere Gleichgewicht zu stabilisieren.

Wellness zu Hause bedeutet nicht, den Tag mit aufwendigen Ritualen zu füllen. Es geht um kurze, wohltuende Unterbrechungen: einige Minuten auf einem Massagekissen, eine Entspannungsübung auf der Yogamatte, eine bewusst genutzte Wärmeanwendung oder ein Abendritual, das den Übergang vom Tag in die Nacht erleichtert. Mit den passenden Produkten lassen sich solche Momente einfach in den Alltag integrieren. Egal ob allein, mit Partner:in oder als gemeinsame Familienroutine.

7.1 Kleine Rituale mit großer Wirkung

Unser Nervensystem reagiert sensibel auf wiederkehrende Abläufe. Kleine, regelmäßig wiederholte Rituale signalisieren: Jetzt ist Zeit für Ruhe, für Loslassen, für Regeneration. Das kann ein kurzer Spaziergang nach der Arbeit sein, eine zehnmütige Entspannungsübung, ein warmes Fußbad oder einige Minuten auf einem Massagesessel – entscheidend ist, dass diese Zeiten bewusst erlebt werden.

Solche Rituale müssen nicht lange dauern, um wirksam zu sein. Wichtig ist, sie möglichst täglich oder mehrmals pro Woche einzuplanen und als festen Teil des persönlichen Wohlfühlprogramms zu betrachten. In Kombination mit den bereits beschriebenen Säulen wie Bewegung, gesunder Schlaf und gezielte Nährstoffversorgung entsteht so ein Netz aus kleinen Pausen, die zusammen einen großen Effekt auf das Stressempfinden haben können.

7.2 Massagekissen, Massagesessel & Wärme – wohltuende Helfer



Verspannte Muskulatur im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich gehört zu den häufigsten Begleiterscheinungen sitzender Tätigkeit und Stress. Wärme und Massage zählen zu den klassischen Maßnahmen, um hier für Entlastung zu sorgen. Massagekissen können gezielt an bestimmten Stellen eingesetzt werden – auf dem Sofa, im Sessel, am Arbeitsplatz – während Massagesessel eine umfassende Ganzkörperanwendung bieten.

Bild: Massagesessel Synca CirC

Wärmeanwendungen, etwa über Heizkissen oder wärmende Decken, unterstützen zusätzlich die Durchblutung und helfen vielen Menschen, leichter loszulassen. In Verbindung mit bewusstem Atmen, gestreckten Haltungen oder leichten Bewegungsübungen verstärkt sich der Entspannungseffekt. So entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Wellnessprogramm.

7.3 Balance zwischen Aktivität und Auszeit finden



Ein aktiver Lebensstil ist wichtig – ebenso wichtig ist aber die Fähigkeit, zwischendurch wirklich zur Ruhe zu kommen. Wer ständig beschäftigt oder erreichbar ist, ohne Erholungsphasen einzuplanen, riskiert langfristig Erschöpfung, Schlafstörungen oder das Gefühl innerer Unruhe. Die Kunst besteht darin, Aktivität und Regeneration bewusst zu kombinieren.

Bild: Massagekisse iPuffy

Nach dem Training oder einem anstrengenden Tag kann eine kurze Entspannungssequenz, etwa ein Massageprogramm, eine Meditation oder gezielte Atmung, helfen, den Körper wieder in den Parasympathikus-Modus, den Ruhemodus zu bringen. Hier schließen Sie die Wellness-Produkte im Feel-Well-Sortiment an: Sie dienen als Werkzeuge, um diese Umschaltmomente bewusst zu gestalten und zu vertiefen.

7.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Wellness & Entspannung

Zur praktischen Umsetzung von „Wellness & Entspannung zu Hause“ bietet unser Shop verschiedene Produkte, mit denen sich individuelle Wohlfühlinseln schaffen lassen. Beispiele:

- **Massagesessel Jin – therapeutische Ganzkörpermassage** : Der Massagesessel Jin ist für eine umfassende Massage von Kopf bis Fuß konzipiert. Er verfügt über einen automatischen Körperscan, der Größe und Schulterposition erfasst, um die Massage an die individuelle Anatomie anzupassen. Verschiedene Programme, Intensitätsstufen und eine entspannte Liegeposition ermöglichen es, Spannungen im Rücken, Nacken und in den Beinen gezielt zu lösen und den Körper nach einem anstrengenden Tag regenerieren zu lassen.
- **Wellness- und Entspannungsprodukte**: Unter dieser Rubrik finden Sie Produkte, die gezielt auf Entspannung und Wohlbefinden ausgerichtet sind, wie etwa Massageroller, Softbälle oder ergänzende Relax-Hilfen. Sie sind besonders dann hilfreich, wenn es um kurze, aber regelmäßige Entspannungsimpulse geht, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.
- **Yoga & Meditation – Zubehör für innere Balance** : In der Kategorie „Yoga & Meditation“ finden sich Matten, Kissen und weiteres Zubehör, das eine stabile und gleichzeitig komfortable Basis für Yoga- und Meditationspraxis bietet. Solche Produkte unterstützen nicht nur die körperliche Beweglichkeit, sondern schaffen auch einen eigenen Ort für innere Ruhe – sei es in einer stillen Ecke im Wohnzimmer oder in einem separaten Raum.

Durch die Kombination aus gezielter Muskelentspannung (z.B. mit Massagekissen oder -sesseln), achtsamen Pausen (Yoga, Meditation, Atemübungen) und einer bewussten Wohn- und Schlafumgebung entsteht ein Wellness-Konzept, das weit über gelegentliche Verwöhnmomente hinausgeht. Es wird Teil des Alltags – und damit zu einer dauerhaft wirksamen Unterstützung für mehr Gelassenheit, bessere Regeneration und neue Energie.

8. Das richtige Umfeld: Licht, Luft & Hygiene



Nicht nur Bewegung, Ernährung und Schlaf beeinflussen unser Wohlbefinden – auch das Umfeld, in dem wir leben und arbeiten, spielt eine zentrale Rolle. Lichtqualität, Luftreinheit und hygienische Bedingungen wirken dauerhaft auf unseren Körper ein, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Wer sich tagsüber in schlecht beleuchteten Räumen aufhält, trockene oder belastete Luft einatmet oder ständig mit Keimen konfrontiert ist, fühlt sich häufig schneller müde, unkonzentriert oder gestresst.

Ein bewusstes Umfeld kann hier viel gestaltet werden. Vollspektrumlicht, saubere Raumluft und sinnvolle Hygienekonzepte entlasten den Organismus, unterstützen das Immunsystem und verbessern die allgemeine Leistungsfähigkeit zu Hause genauso wie in der Praxis, im Büro oder im Studio. So wird ein sich Wohlfühlen nicht nur zur Frage des Körpers, sondern auch der Umgebung, in der wir uns täglich aufhalten.

8.1 Warum unsere Umgebung die Gesundheit mitprägt

Unser Körper reagiert auf äußere Reize wie Helligkeit, Temperatur, Luftqualität und Geräusche. Licht beeinflusst unseren Biorhythmus, die Produktion von Hormonen wie Melatonin und auch unsere Stimmung. Schlechte Luft kann Schleimhäute reizen, Allergien verstärken und die Konzentrationsfähigkeit mindern.

In geschlossenen Räumen kommen weitere Faktoren hinzu: Feinstaub, Keime, flüchtige organische Verbindungen aus Möbeln oder Reinigungsmitteln, dazu trockene Heizungsluft im Winter. Wer viel Zeit in Innenräumen verbringt – sei es aus beruflichen Gründen, im Homeoffice oder in therapeutischen Einrichtungen – sollte deshalb über Lösungen nachdenken, die Licht, Luft und Hygiene bewusst in den Blick nehmen.

8.2 Lichtlösungen für Praxis, Büro und Zuhause



Natürliches Tageslicht ist für unseren Organismus ideal, steht aber gerade in den Wintermonaten oder in lichtarmen Räumen nicht immer ausreichend zur Verfügung. Als Lösung wurden Vollspektrum Lichtbehandlungsgeräte entwickelt, um Licht mit einem Spektrum zu erzeugen, das der Sonne sehr ähnlich ist.

Bild: Vollspektrumlicht Set für eine 2-Raum Wohnung

Sie kommen unter anderem bei Antriebslosigkeit, Müdigkeit und saisonal bedingten Stimmungsschwankungen zum Einsatz und können das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Gerade an Arbeitsplätzen, in Praxen oder Homeoffice-Umgebungen kann solches Licht helfen, die Wachheit zu fördern und die natürliche Tag-Nacht-Rhythmik zu stabilisieren. In Verbindung mit strukturierten Pausen und regelmäßiger Bewegung entsteht so ein Arbeitsumfeld, das weniger erschöpft und mehr Energie für Freizeit und Familie lässt.

8.3 Luftqualität & Hygiene: Filter, Desinfektion & Co.



Raumluft kann eine Vielzahl unerwünschter Stoffe enthalten: Viren, Bakterien, Schimmelsporen, Pollen, Feinstaub, Gerüche oder chemische Verbindungen. Besonders in geschlossenen Räumen mit vielen Menschen wie in Wartezimmern, Besprechungsräumen oder Klassenzimmern steigt die Belastung schnell an. Regelmäßiges Lüften ist wichtig, reicht aber nicht immer aus, um Partikel und Keime zuverlässig zu reduzieren.

Bild: Luftreiniger MTC30 als kleines Tischgerät

Moderne Luftreiniger und Desinfektionsgeräte unterstützen hier, indem sie die Luft aktiv filtern oder mithilfe von Technologien wie Photokatalyse, UV-C-Licht oder aktiven Molekülen unerwünschte Stoffe neutralisieren. Das kann nicht nur das Infektionsrisiko verringern, sondern auch dazu beitragen, Gerüche, Allergene und belastende Gase zu reduzieren. Es ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und subjektives Wohlbefinden.

8.4 Produktbeispiele aus den Bereichen Licht, Luft & Hygiene

Zur praktischen Umsetzung eines gesunden Umfelds für Licht, Luft und Hygiene bietet dein Shop mehrere spezialisierte Produkte. Beispiele:

- **Lichtbehandlungsgeräte mit Vollspektrumlicht** : Diese Geräte erzeugen ein Licht, dessen Spektrum der Sonne ähnlich ist, und werden zur Unterstützung bei Antriebslosigkeit, Müdigkeit und saisonalen Stimmungsschwankungen eingesetzt. Vollspektrumlicht kann das Wohlbefinden steigern, das Immunsystem stimulieren und Körper und Seele positiv beeinflussen – ideal für den Einsatz im Büro, in der Praxis oder zu Hause in der dunklen Jahreszeit.
- **Luftreiniger MaxAir 800 mit Photokatalysator** : Der MaxAir 800 ist ein mobiler Luftreiniger für Räume von etwa 64 bis 96 m². Ein Sensor überwacht permanent die Luftqualität und zeigt sie an; Partikel, Gerüche, Bakterien und Viren werden durch Filterung, Photokatalysator und UV-C-Licht reduziert. Der Luftreiniger eignet sich für Büros, Praxen, Schulungsräume oder Wohnbereiche und trägt dazu bei, die Raumluft spürbar zu verbessern – ein Plus insbesondere für Allergiker*innen oder in stark frequentierten Räumen.
- **Wellisair Desinfektionsgerät für Luft & Oberflächen** : Wellisair nutzt eine oxidative Technologie, um Viren, Bakterien, Schimmelpilze, Allergene und bestimmte Schadstoffe in der Luft und auf Oberflächen zu reduzieren. Tests zeigen eine sehr hohe Wirksamkeit bei der Entfernung verschiedener Viren, darunter RSV und Coxsackie-Virus; Die Technologie wird auch im Zusammenhang mit Corona-Viren eingesetzt, um die Belastung in Innenräumen zu senken. Das kompakte Gerät eignet sich sowohl für private Räume als auch für Praxen, Wartebereiche oder Büros und kann das Infektionsrisiko im Alltag verringern.
- **Kartuschen Limonene für Wellisair** : Die Kartuschen liefern den Wirkstoff für die Luft- und Oberflächendesinfektion und sind als Einzelpackung oder Jahresvorrat erhältlich. Sie sorgen dafür, dass das Gerät dauerhaft effektiv arbeiten kann und Viren, Bakterien sowie andere schädliche Elemente zuverlässig reduziert werden.

Zusammen mit einer hygienischen Schlafumgebung, wie etwa durch waschbare Hygienebezüge und Allergiker-geeignete Materialien bei Matratzen wie der eMOTION LUXE oder den Öl-Vitalbett-Systemen, entsteht so ein Umfeld, das Körper und Immunsystem entlastet. In Summe kann ein gut gestaltetes Licht-, Luft- und Hygienekonzept entscheidend dazu beitragen, dass Sie sich zu Hause, im Büro und in der Praxis der wirklich wohlfühlen, speziell im Sinne von mehr Energie, besserer Konzentration und langfristiger Gesundheit.

9. Praxis, Studio & Therapie professionell ausstatten



Wer eine Praxis, ein Studio oder eine Therapieeinrichtung betreibt, weiß: Die Qualität der Ausstattung beeinflusst nicht nur den Komfort für Patient innen und Kund innen, sondern auch die Arbeitsbedingungen des Teams. Behandlungsliegen und Fußpflegeliegen, Stühle, Lichtquellen, Trainingsgeräte und Zubehör bilden den funktionalen Rahmen, in dem Therapie, Pflege und Beratung stattfinden.

Eine professionelle Ausstattung muss mehrere Anforderungen gleichzeitig erfüllen: ergonomisches Arbeiten ermöglichen, Sicherheit und Stabilität bieten, Textilien gut zu reinigen sein und gleichzeitig einen einladenden Gesamteindruck vermitteln. Die Investition in hochwertige Produkte lohnt sich langfristig durch langlebige Materialien, zuverlässige Technik und ein Ambiente aus, das Vertrauen schafft.

9.1 Anforderungen von Praxen, Studios & Einrichtungen



Therapie- und Wellnessbereiche unterscheiden sich zwar nach Fachrichtung, dennoch haben sie aber Gemeinsamkeiten: Es braucht robuste, pflegeleichte Möbel, die häufigen Positionswechseln standhalten. Für Patient innen und Kund:innen spielen Komfort und Sicherheit eine große Rolle, denn sie sollen sich gut aufgehoben fühlen.

Bild. Koordinationswippe Multishape Board® softX®

Behandler:innen benötigen daher ergonomische Arbeitsbedingungen, um über viele Jahre hinweg gesund arbeiten zu können. Höhenverstellbare Liegen, ausreichende Beinfreiheit, gute Erreichbarkeit und geeignete Sitzgelegenheiten helfen, einseitige Belastungen zu vermeiden und die eigene Muskulatur zu schonen

9.2 Behandlungs- und Massageliegen: worauf es ankommt



Behandlungsliegen und Massageliegen gehören zur Grundausstattung vieler Praxen: Physiotherapie, Massage, Podologie, Kosmetik, Osteopathie sowie, Wellness- und Spa-Bereiche – sie alle benötigen stabile, komfortable Liegeflächen. Entscheidend sind hierbei unter anderem Tragkraft, Verstellmöglichkeiten, Polsterqualität, Bezugsmaterial und natürlich Reinigungsfreundlichkeit.

Bild: Massageliege & Behandlungsliege Dors

Eine klassische stationäre Liege wie die Massageliege und Behandlungsliege Dors bietet ein robustes Untergestell, eine pflegeleichte Polsterung und eine mechanisch verstellbare Rückenlehne. Sie eignet sich sowohl für klassische Massagen als auch für Untersuchungen und macht durch ihre klare, weiße Gestaltung einen professionellen Eindruck. Je nach Anwendungsbereich können zusätzliche Funktionen wie elektrische Höhenverstellung, verstellbare Segmente, Armauflagen oder spezielle Gesichtsausschnitte sinnvoll sein.

9.3 Komfort, Sicherheit & Wirtschaftlichkeit sinnvoll verbinden



Bei der Einrichtung einer Praxis oder eines Studios geht es immer auch um die Balance zwischen Budget, Qualität und Gestaltung. Hochwertige Produkte haben ihren Preis, bieten aber oft Vorteile wie längere Haltbarkeit, mehr Funktionen und Komfort – sowohl für die Behandelnden als auch für die Behandelten.

Bild: Fußpflegestuhl Extens

Sinnvoll ist es, bei Hauptkomponenten wie Liegen, Fußpflegestühlen, Massagesesseln und speziellen Trainingsgeräten auf bewährte Hersteller und solide Technik zu setzen, während bei Zubehör, wie etwa Lagerungsrollen, Hockern, kleinen Trainingshilfen, nach und nach ergänzt werden kann. So bleibt die Investition planbar, und die Ausstattung kann mit der Entwicklung der Praxis wachsen.

9.4 Produktbeispiele aus dem Bereich Praxisausstattung

Im Feel-Well-Shop finden Sie zahlreiche Produkte, die speziell auf den professionellen Einsatz in Praxis, Studio und Therapie ausgerichtet sind. Drei Beispiele:

- **Massageliege und Behandlungsliege Dors** : Diese stationäre Liege bietet eine großzügige Liegefläche, ein robustes, weißes Untergestell und eine mechanisch verstellbare Rückenlehne. Sie ist für gängige Anwendungen in Massage, Therapie und Untersuchung konzipiert, verfügt über einen Gesichtsausschnitt und einen Papierrollenhalter und lässt sich dank PVC-Polsterung leicht reinigen – ein praktischer Allrounder für viele Praxen.
- **Fußpflestuhl Sol** : Der Fußpflegestuhl Sol ist drehbar und in der Höhe hydraulisch verstellbar; Rückenlehne und Fußstützen können individuell angepasst werden. Sie eignet sich für Podologie, Kosmetik und Fußpflege und wurde darauf ausgelegt, sowohl

Patienten innen als auch Behandler innen hohen Komfort zu bieten – mit flexiblen Einstellmöglichkeiten, die ergonomisches Arbeiten erleichtern.

- **Fußpflegestuhl B-Light** : Der Fußpflegestuhl B-Light ist ein hochwertig verarbeiteter Stuhl mit drei Motoren. Sitz, Rücken und Bein-/Fußbereich lassen sich elektrisch verstellen; Eine integrierte LED-Beleuchtung unterstützt die Sicht im Arbeitsbereich. Dank der umfangreichen Einstellmöglichkeiten können ideale Arbeitspositionen eingenommen werden, was Rücken, Schultern und Nacken des Teams langfristig schont.
- **Trainings- und Seilzuggeräte für Rücken & Reha** : So eignet sich beispielsweise der Speed Pulley 80 als Doppelzuggerät für ein funktionelles Training in Therapie- und Rehazentren, Studios oder Praxen. Er ermöglicht eine Vielzahl an Übungen für unterschiedliche Muskelgruppen und unterstützt die individuelle Trainingssteuerung – vom sanften Aufbau bis zur leistungsorientierten Kräftigung.

In Kombination mit weiteren Angeboten aus unserem Feel-Well-Shop, wie beispielsweise Vollspektrumlicht-Projekte für Praxisräume und Gesundheitsprodukte, lässt sich ein stimmiges Gesamtkonzept realisieren. So entsteht eine Umgebung, in der Patient:innen innen und Kund:innen Vertrauen fassen und Behandler:innen langfristig gesund und effizient arbeiten können.

10. Individuelle Wege zu mehr Energie & Wohlbefinden



So unterschiedlich Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Wege zu mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität. Während die einen vor allem unter Erschöpfung und Schlafproblemen leiden, kämpfen andere mit Verdauungsbeschwerden, Stresssymptomen oder oft auch mit muskulären Verspannungen. Ein pauschales Programm passt deshalb selten für alle. Sinnvoller ist es daher, aus den vorgestellten Bausteinen ein individuelles Konzept zusammenzustellen.

Bild: Basis Mandelöl

Die in diesem Ratgeber beschriebenen, unterschiedlichen Säulen wie Ernährung und Grundversorgung, Darmgesundheit und Entgiftung, Schlaf und Regeneration, Bewegung und Fitness, Faszientraining, Muskeltraining, Wellness und Entspannung sowie ein bewusst gestaltetes Umfeld, lassen sich flexibel kombinieren. Ziel ist es, die Bereiche zu stärken, in denen der persönliche Handlungsbedarf am größten ist, und gleichzeitig eine solide Basis für langfristige Gesundheit zu schaffen.

10.1 Typische Zieleetzungen: Mehr Energie, besser schlafen, weniger Schmerzen

Viele Menschen setzen sich typische Ziele. Hier drei Beispiele:

- **„Mehr Energie im Alltag“** : Hier stehen oft Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und ein Durchhängergefühl im Vordergrund. Wichtige Ansatzpunkte sind eine stabile Grundversorgung mit Vitalstoffen, eine Verbesserung der Schlafqualität, regelmäßige Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress und Pausen.

- „**Besser schlafen und erholt aufwachen**“: Bei dieser Zielsetzung spielen Schlafumgebung, Matratze, Kissen, Abendrituale und Stressverarbeitung eine große Rolle. Ergänzend können Maßnahmen zur Entlastung des Verdauungssystems und gezielte Entspannungsübungen helfen.
- „**Weniger Verspannungen und Schmerzen**“: Hier rücken Faszientraining und Muskeltraining, ergonomisches Arbeiten, gezielte Bewegung sowie Entspannungs- und Wärmeanwendungen im Vordergrund.

In allen Fällen gilt: Es lohnt sich, realistische Zwischenziele zu setzen, also etwa 30 Tage lang ein Bewegungs- und Entspannungsritual zu etablieren oder eine vierwöchige Kur zur Unterstützung von Darm und Vitalstoffversorgung durchführen.

10.2 Beispiel-Programme (1–2 Wochen, 4 Wochen)

Um den Einstieg zu erleichtern, können kurze Programme helfen, die wichtigsten Bausteine zu kombinieren. Zwei Beispiele zur Inspiration:

Programm A: 14 Tage für mehr Energie

- Ernährung: bewusster Fokus auf frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, ausreichend Flüssigkeit (Wasser, ungesüßte Tees).
- Bewegung: an mindestens 5 Tagen pro Woche 20–30 Minuten moderate Bewegung (z.B. Heimtrainer, großzügiges Gehen, leichte Kräftigungsübungen).
- Schlaf: feste Zubettgehzeiten, abends reduziertes Bildschirmlicht, entspannendes Ritual vor dem Schlafen (z.B. kurze Dehnroutine, Atemübung).
- Nahrungsergänzung: Gezielte Unterstützung mit einem Vitalstoff-Set wie dem Vitalpaket, um die Grundversorgung, den Darm und den Säure-Basen-Haushalt zu stärken.

Programm B: 4 Wochen für Darm & Wohlbefinden

- **Woche 1-2:** Ernährung schrittweise anpassen, Zucker verarbeitet und starke Produkte reduzieren, mehr Ballaststoffe aufnehmen. Paralleler Beginn einer Darmsanierung mit einem passenden Set wie beispielsweise einem Darmsanierung-Set oder einem Darmsanierung-Set Plus inkl. Microflorana-Produkte und Basischen Komponenten.
- **Woche 3-4:** Aufbauphase mit probiotischen Produkten wie Microflorana-F und ergänzender, vitalstoffreicher Ernährung. Begleitend dazu leichte Bewegung, Faszienübungen und Entspannungsübungen auf einer Akupressurmatte zur Unterstützung der Verdauung und des Allgemeinbefindens.

Wichtig: Solche Programme sind als Beispiele zu verstehen und sollten immer an den individuellen Gesundheitszustand angepasst werden. Im Zweifelsfall empfiehlt sich die Rücksprache mit Ärzten innen oder Therapeuten innen, insbesondere bei Vorerkrankungen oder regelmäßiger Medikamenteneinnahme.

10.3 Checklisten: Mein persönlicher Feel-Well Plan

Damit aus guten Vorsätzen konkrete Schritte werden, hilft eine einfache Checkliste. Mögliche Fragen:

- Wie bewerte ich aktuell meine Energie (z.B. auf einer Skala von 1 bis 10)?
 - Wie zufrieden bin ich mit meinem Schlaf, meiner Verdauung, meinem Stressniveau, meiner Beweglichkeit?
 - Welche 2 bis 3 Bereiche möchte ich in den nächsten 4 Wochen gezielt verbessern; z.B. „besser schlafen“, „mehr bewegen“, „Verdauung verbessern“?
 - Welche konkreten Maßnahmen wähle ich dafür aus; z.B. 3 feste Trainingstermine pro Woche, Beginn einer Vitalstoff-Kombination, Anpassung der Schlafumgebung oder Faszientraining?
 - Mit diesen Fragen entsteht ein persönlicher „Feel-Well-Plan“, der schriftlich festgehalten und regelmäßig überprüft werden kann. Kleine Erfolge – wie bessere Erholung nach dem Schlaf, mehr Leistungsfähigkeit im Alltag oder weniger Verspannungen – werden sichtbar und motivierend, dranzubleiben.
-

10.4 Wie es weitergeht: Beratung, Service & nächste Schritte

Der Feel-Well-Shop ist Teil der VitalSein-Medizintechnik Group und versteht sich als Partner für Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden für Privatkund:innen sowie auch für Praxen, Studios und Einrichtungen. Neben einem breiten Sortiment aus den Bereichen Nahrungsergänzung, Schlafsysteme, Fitness, Wellness und Praxisausstattung bietet der Shop eine persönliche Beratung, um passende Produkte für individuelle Ziele zu finden.

Wenn Sie nach der Lektüre dieses Ratgebers konkrete Fragen haben – etwa zu geeigneten Programmen, zur Auswahl einer Matratze, zur Zusammenstellung einer Darmsanierung oder zur Ausstattung Ihrer Praxis – lohnt sich der direkte Kontakt mit dem Team. So lassen sich die im Buch vorgestellten Bausteine optimal auf Ihre Situation abstimmen und Schritt für Schritt in einen Alltag integrieren, der von mehr Energie, besserem Wohlbefinden und einer spürbaren „Feel-Well-Qualität“ geprägt ist.

Schlusswort

Gesundheit ist kein Zustand, den man einmal erreicht und dann abhakt. Sie ist ein fortlaufender Prozess, geprägt von täglichen Entscheidungen zu Ernährung, Bewegung, Regeneration und Umgang mit Belastungen. Dieser Ratgeber sollte Ihnen zeigen, wie vielfältig die Stellschrauben sind, an denen Sie sich drehen können und wie sich durch die Kombination verschiedener Bausteine ein ganzheitliches Konzept für mehr Wohlbefinden bilden lässt.

Vielleicht haben Sie beim Lesen erkannt, in welchen Bereichen Sie bereits gut aufgestellt sind und wo noch Potenzial liegt – sei es bei der täglichen Nährstoffversorgung, bei Schlafqualität und Regeneration, bei Bewegung und Faszienpflege oder bei der Gestaltung Ihres Wohn- und Arbeitsumfelds. Wichtig ist, den ersten Schritt zu gehen und dran zu bleiben, auch wenn nicht alles sofort perfekt gelingt.

Der Feel-Well-Shop und die VitalSein-Medizintechnik Group verstehen sich als Partner auf diesem Weg. Mit Produkten aus den Bereichen Nahrungsergänzung, Schlafsysteme, Fitness, Wellness, Licht, Luft und Praxisausstattung unterstützen wir Menschen und Einrichtungen dabei, ihre ausgewählten Gesundheitsziele in die Praxis umzusetzen. Wenn Sie Fragen haben oder eine individuelle Empfehlung wünschen, nutzen Sie gerne die persönliche Beratung – telefonisch, per t oder über die Informationen auf unserer Website.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen, dass die Impulse dieses Buches Ihnen langfristig mehr Energie, Lebensfreude und Balance schenken. Bleiben Sie achtsam mit sich selbst und machen Sie „Wellness, Gesundheit & neue Energie“ zu einem festen Bestandteil Ihres Alltags.

Über uns

Der Feel-Well-Shop ist ein Shop der VitalSein-Medizintechnik Group mit Sitz in Pforzen bei Kaufbeuren. Seit vielen Jahren verbinden wir hochwertige Produkte aus den Bereichen Wellness, Gesundheit, Schlafsysteme, Fitness und natürliche Nahrungsergänzung mit persönlicher Beratung und technischem Know-how. Unser Anspruch ist es, Lösungen anzubieten, die sowohl im privaten Alltag als auch in Praxis, Studio und Therapie überzeugen.

In unserem Sortiment finden Sie ausgewählte Produkte für einen achtsamen Lebensstil: natürliche Nahrungsergänzung für mehr Energie und Vitalität, Matratzen und Schlafsysteme wie Luftkern- und Öl-Vitalbett-Matratzen für gesunden Schlaf, Fitnessgeräte für das Training zu Hause, Faszien- und Gymnastiktools, Wellness- und Entspannungsprodukte für zu Hause sowie Licht-, Luft- und Hygienelösungen für ein gesundes Umfeld. Für professionelle Anwender:innen bieten wir darüber hinaus eine breite Palette an Praxis- und Studioausstattung – von Massageliegen und Fußpflegestühlen bis hin zu Trainings- und Seilzuggeräten.

Als familiengeführtes Unternehmen legen wir Wert auf Qualität, Langlebigkeit und faire Preise. Viele unserer Produkte stammen von renommierten deutschen und europäischen Herstellern und werden von uns sorgfältig ausgewählt. Dabei denken wir ganzheitlich: Gesundheit entsteht im Zusammenspiel von Bewegung, Regeneration, guter Nährstoffversorgung, einem stimmigen Wohn- und Arbeitsumfeld und bewusster Entspannung – genau diese Bausteine möchten wir mit unserem Angebot unterstützen.

Wenn Sie Fragen zu Produkten, Kombinationen oder Anwendungskonzepten haben, sind wir gerne persönlich für Sie da. Sie erreichen uns telefonisch und per E-Mail zu den angegebenen Servicezeiten; Alle Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website im Impressum. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Lösungen, die zu Ihrer Lebenssituation, Ihren gesundheitlichen Zielen und den Anforderungen Ihrer Praxis oder Einrichtung passen – damit „Wellness, Gesundheit & neue Energie“ mehr sind als ein Versprechen, nämlich spürbare Realität im Alltag.

Sie haben Fragen - wir haben die Antworten und sind für Sie da:

Vital Sein - Medizintechnik

Inhaber.: Gert Lutsch

Obergasse 3a, D-87666 Pforzen

Telefon: +49 (0)8346 / 17 15 100

Fax: +49 (0)8346 / 98 28 81

E-Mail: info@vitalsein-shop.de | Shop: [FeelWell Shop](#)

