

Die wichtigsten zehn Aussagen auf einen Blick:

1. Ein gesunder Lebensstil baut auf Selbstverantwortung für das eigene Wohlergehen auf. Er setzt ein Investment in Gesundheitsressourcen und Schutzfaktoren voraus.
2. Das Pareto-Prinzip, gemäß dem wir mit nur 20 Prozent des Aufwands etwa 80 Prozent des Ertrags erzielen können, lässt sich auch auf die Gesundheitsrendite übertragen: *Gesundheitsrendite = Input-Output-Relation mit den beiden Zielgrößen Gesundheit & Wohlbefinden.*
3. Neben der Vorsorge und einem ganzheitlichen und salutogenetischen Blick auf die Gesundheit, hat auch die Epigenetik einen entscheidenden Einfluss auf die gesundheitlichen Risiken und Potentiale.
4. Gesunde Ernährung, regelmäßige Entspannung und ein erholsamer Schlaf tragen wesentlich zu einer guten Gesundheitsrendite bei.
5. Bewegung ist ein perfektes Antiaging. Auch Erfolg im Beruf lässt sich durch Bewegung trainieren. Sitzen dagegen ist ein eigenständiges Gesundheitsrisiko.
6. Achtsamkeit im Alltag verhilft zu mehr Gelassenheit, Selbstbestimmung entwarfnet den inneren Kritiker und ein positives Mindset sorgt für eine bessere Wahrnehmung von Glück.
7. Empathie-Training stärkt die Herzgesundheit und fördert das Kohärenzgefühl.
8. Eine gesunde Darmflora sorgt für eine gute Bauch-Hirn-Kommunikation und fördert auf diese Weise das intuitive Potential.
9. Folgende Frage hilft bei der Sinnfindung: „Wer oder was schafft mehr Leichtigkeit, Liebe und Lebensfreude in meinem Leben?“
10. Gelingende Beziehungen, Natur als Teil des Menschen und ein Leben im Gleichgewicht bilden drei weitere bedeutende Schutzfaktoren.