

WALDBADEN & BIOHACKING

Spirovitalisierung nach dem Prinzip der Natur

„Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur.“ Schon der griechische Arzt Hippokrates (460–377 v. Chr.) erkannte, dass die Vielfalt der Altersbeschwerden weitgehend eine Folge persönlicher Verhaltens- und Gesundheitsdefizite ist. Und so gab er seinen Mitmenschen Tipps zur Prävention, indem er ihnen empfahl: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“



2400 Jahre später: Hippokrates' Ratschläge haben nach wie vor nichts von ihrer Aktualität verloren. Im Gegenteil, sie sind in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft, deren Gesundheit vielfach bedroht ist, wichtiger denn je zuvor. Immer mehr Menschen wird mittlerweile klar, dass sie auf Dauer ohne entsprechendes Bewusstsein, Selbstverantwortung sowie gesunde Lebensführung nicht auskommen.

Mit „Biohacking“ – der Begriff entstand 2005 in den USA – soll die Lebensweise auf möglichst natürliche Weise so optimiert werden, dass Körper und Geist mehr Leistung bringen und widerstandsfähiger gegen Krankheiten bzw. äußere Einflüsse werden. Ziel ist, die körpereigenen Schutzsysteme bestmöglich zu unterstüt-

zen. Biohacking verbindet Do-it-yourself-Biologie mit moderner Technologie.

Biohacker empfinden oft Eigenverantwortung und wollen ihren Körper und seine Reaktionen genauestens verstehen, um dann zur richtigen Zeit positiv auf ihn einwirken zu können. So suchen sie zum Beispiel nach Methoden, um besser zu schlafen, Stress abzubauen oder Energie zu steigern, um damit Leistungsdefizite abzubauen. Anhand allerlei teils technischer Hilfsmittel wie Fitnesstrackern, Lichtwellen filternde Spezialbrillen oder Atemmasken, führen sie oft Messungen an sich selbst durch, die sie später teils dokumentieren und analysieren. Die Resultate geben ihnen anschließend Auskunft darüber, wie ihr Körper auf einen bestimmten Reiz reagiert. Eine

beliebte Methode ist dabei die HRV-Analyse (Herzratenvariabilitätsmessung), eine feine technologische Weiterentwicklung des bisherigen EKG (Elektrokardiogramm).

Biohacking beginnt andererseits direkt bei der Ernährung. Mithilfe bestimmter Nährstoffe kann der Körper besser funktionieren. So achten Biohacker darauf, qualitativ hochwertiges Wasser, genügend Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und körpervertägliche Fette zu sich zu nehmen. Vitale Lebensmittel, also nicht denaturalisierte Industrieprodukte, liefern dem Körper einfach mehr und auch bessere Energie.

Auch Mikronährstoffe oder Ballaststoffe und Antioxidantien, die den Organismus bei all seinen teils sehr komplexen Stoffwechselfvorgängen unterstützen, zählen zu den bevorzugten Maßnahmen. Industrielle Lebensmittel, die viel Zucker, künstliche Aromen, Kohlenhydrate usw. enthalten und die somit die Leistung reduzieren bzw. Erkrankungen fördern, vermeiden die Hacker dagegen weitgehend sowie elektromagnetische Belastungen aus dem Bereich Mobilfunk oder W-Lan.

Ebenfalls bedeutsam: Bewegung. Daher richtet sich Biohacking insbesondere an Menschen, die viel Zeit zu Hause verbringen oder viel

in geschlossenen Räumen arbeiten. Die Folge: Abends sind sie ausgepowert, kommen gestresst nach Hause oder klagen über Kopf- oder Rückenschmerzen. Ihnen sollen die Biohacks helfen zu entspannen und den Körper wieder aufzuladen, sodass er am nächsten Tag möglichst wieder voll einsatzfähig ist. Schlafoptimierung, die mit traditionellen Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Solfeggio-Frequenzen oder dem Klassiker Atemübungen erreicht werden kann, spielt für Biohacker in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Darüber hinaus gehören spezielle Fitness-Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Ausdauer, aber auch Meditation zum Biohacking-Programm.

WALDLUFT ATMEN

Eine wohl höchste Bedeutung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hat unsere Atematmosphäre, ohne die wir nur wenige Minuten überleben könnten. Insbesondere die Energie der gesunden Waldluft kommt dabei ein nicht zu unterschätzender Stellenwert zu. Wie gut uns das Atmen im Wald tut und wie der Mensch damit regelrecht aufblüht, liegt darin, dass dort die ursprünglichste Energie vorzufinden ist, was sich wiederum allein aus der biologischen Bedeutung von Atemluft für zelluläres Leben im Allgemeinen erklärt. So haben Forscher aus Japan und Südkorea ermittelt, dass Waldluft den allein schon positiven Effekt von Bewegung auf das Herz-Kreislauf-System noch steigern kann: Nicht nur der Blutdruck sinke bereits bei einem Waldspa-

ziergang signifikant, auch die Lungenkapazität und die Elastizität der Arterien nähmen zu. Je mehr Bäume und Pflanzen in der Umgebung von Menschen sind, desto geringer ist somit das Risiko, sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck,

existierenden Abläufe in der Natur für die von ihm entwickelte Spirovitalisierung. Airnergy hat ein patentgeschütztes, mehrfach ausgezeichnetes Verfahren entwickelt, das angelehnt ist an die natürlichen Vorgänge bei der Fotosynthese, beim



Burn-out, CFS oder andere Zivilisationskrankheiten zuzuziehen. Der Wald gehört daher zu den besten „Energietankstellen“, an denen man seine müden Zellen immer wieder aufladen kann – am besten beim Shinrin-Yoku, japanisch für „Waldbaden“, in Japan schon seit 40 Jahren wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und mit rund 500 veröffentlichten Studien bestens belegt. Es bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen.

MODERNER ATEM-LUFT-VITALISATOR

Hier kommt einmal mehr das Unternehmen Airnergy ins Spiel. Die Hennefer Gesundheitsmanufaktur nutzt die seit Jahrtausenden

Zusammenspiel von Sonnenlicht und Chlorophyll, dem Farbstoff der grünen Blätter.

Die eigens entwickelten Prozessoren des Airnergy-Vitalisators laden die Atmosphäre, also den Luftsauerstoff, die Luftfeuchtigkeit sowie die weiteren Mitspieler der Umgebungsluft mit dem natürlichen Luftsauerstoffanteil von 21 % sozusagen in einen aktiven, bioverfügbaren energiereicheren Zustand, den nicht nur die menschliche Zelle besser verstoffwechseln und in Energie (ATP) umwandeln kann sondern ebenso tierische wie pflanzliche Zellen wie Versuche zeigten. Vor allem bei zunehmendem Alter, Erkrankungen, Stress, Bewegungsmangel, ungesunder

Ernährung oder Umweltbelastungen benötigt der Mensch stets neue, verfügbare Energie, um ursprüngliche Leistungskraft und Wohlbefinden wiederherstellen zu können. Im Organismus wirkt die „Airnergy-Vitalisierung“ so auch regulierend auf das vegetative Nervensystem und damit positiv auf entscheidende Funktionen des Körpers – und das geschieht ganz ohne zusätzliche Sauerstoffzufuhr und ohne jegliche Fremdstoffe. Auch ein anderer Therapeut und Dozent, Dr. Alberto Duque, weit über die Grenzen seines Heimatlandes Kolumbien hinaus bekannt, hat in seiner Praxis mithilfe von Airnergy schon vielen Tausend seiner Patientinnen und Patienten nachhaltig geholfen. Er betonte in einem Interview: „Der Airnergy-Vitalisator arbeitet nach einem ganz simplen Naturprinzip: Er reinigt und aktiviert die Atematmosphäre zugleich. Und er imitiert damit den Wald, sodass wir seine Ur-Energie sozusagen nun nahezu an jedem Ort der Welt zu uns nehmen können.“ Nach einer Airnergy-Kur fühle man sich einfach besser: fit, vital, leistungsfähig und das Wohlbefinden steigt. n



Kontakt:

AIRNERGY International GmbH
Wehrstraße 24-26
D-53773 Hennef

Tel.: +49(0)2242-93330-0

E-Mail: info@airnergy.com

Web: www.airnergy.com