

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

PureLiving100®-Leistungen

Übernachtung & Verpflegung im Phoenix-Hotel

- **Übernachtung im Einzel-/Doppelzimmer mit Meerblick**
 - mit Badezimmer und Mückenschutztüre
 - Infrarot-Heizsystem und Klimaanlage
 - kostenloses und leistungsstarkes WLAN
 - nur 300 m zur Souda Beach
- **Komplette Verpflegung**
 - Frühstück & Tagesbuffet & 5-6 Abendessen Woche
 - Low Carb & ketogene BIO-Ernährungsmöglichkeiten
 - Vermittlung gesunder Ernährungskonzepte
 - Komplett zuckerfreie Ernährungsangebote
 - Alle Lebensmittel sind Bio (soweit erhältlich)
 - Optional: Ernährungs- & Gesundheitsberatung
- **Mobilität**
 - 50% Nachlass auf die E-Bikes und E-Roller

Enthaltene Angebote PureLiving100-Community

- **Treffen für emotionales Wachstum**
 - Wachstumstreffen emotionale Heilungsprozesse
 - Herzrunden zum Austausch und Kennenlernen
- **Veranstaltungen zur gesunden Lebensgestaltung**
 - Veranstaltungen zur gesunden Ernährung
 - Veranstaltungen zur gesunden Supplementierung
- **Veranstaltungen zur eigenen Gesundheitsdiagnose**
 - Veranstaltungen Auswertung Blutdiagnostik
 - Zugang zur PureLiving100-Gesundheitsdatenbank
- **Angebot von Bewegungs- und Körperübungen**
 - Yoga, Pilates, Schwimmen, Joggen, etc.
 - Dehnungsübungen und Krafttraining
- **Freizeitangebote**
 - Wanderungen, Bike-Touren, usw.
 - Filmabende, Tanzabende
- **Angebote zur Stressreduktion**
 - Meditationen
 - Atemübungen

Zusätzlich buchbare Angebote

- **Massagen**
 - Ayurveda, LomiLomi-Massagen etc.
- **Messung des Nervensystems**
 - HRV & RSA-Messung mit Auswertung
- **PräsenzFlow-Heilungsprozesse**
 - Trauma-therapeutischer Heilungsprozess
- **Individuelle Ernährungsberatung**
 - Auswertung der Blutdiagnostik und Erstellung eines persönlichen Ernährungs- & Supplemente-Plans

WICHTIGER HINWEIS

Es stehen nicht zu jedem Zeitpunkt alle Angebote zur Verfügung.

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

LOW-CARB und KETOGENE BIO-ERNÄHRUNG

Das Essen in der PureLiving100®-Zeit wird eine kulinarische Reise werden und es wird von professionellen vegan/vegetarischen Köchinnen mit den Anforderungen von PureLiving100® an eine Low-Carb / ketogene BIO-Ernährung kreiert.

Es ist eine einzigartige Möglichkeit auf Kreta eine Low Carb & ketogene BIO-Ernährung zu genießen und auch eine komplett zuckerfreie Ernährung kennenzulernen, ohne auf Süße verzichten zu müssen.

Der ketogene Stoffwechsel hat weitreichende Auswirkungen auf die Selbstheilungskräfte Deines Körper. Er reguliert das Hungergefühl, optimiert die Fettverbrennung und es wird ganz natürlich eine Gewichtsreduzierung eintreten.

Ketogener Stoffwechsel

- **Wenig Kohlenhydrate → wenig Insulin.**
Der Körper schaltet von Glukose auf Fettverbrennung um
- Die Leber bildet Ketonkörper (β -Hydroxybutyrat, Acetoacetat), die das Gehirn, Muskeln und Herz als Treibstoff nutzen.

Vorteile einer ketogenen Ernährung

- **Gewicht & Appetit**
Weniger Heißhunger, oft spontane Kalorienreduktion, gute Fettabnahme.
- **Blutzucker & Insulin:**
Stabile Werte, verbesserte Insulinsensitivität; nützlich bei Prädiabetes & Typ-2.
- **Blutfette**
Triglyceride ↓, HDL ↑; LDL kann individuell steigen (vor allem LDL-Partikelzahl beachten).
- **Entzündung & Energie**
Weniger glykämische Schwankungen, bessere mentale Klarheit/ketone-getriebene Energie.
- **Epilepsie/Neuro**
Ketone wirken antikonvulsiv und neuroprotektiv (klassische klinische Anwendung).

Krankheiten

- **Typ-2-Diabetes & Prädiabetes**
HbA1c senken, Medikamente reduzieren, teils Remission
- **Metabolisches Syndrom/Adipositas**
Gewichtsabnahme, bessere Marker
- **NAFLD (Fettleber), PCOS**
Marker bessern sich häufig

Vielversprechend

- **Migräne, neurologische Erkrankungen**
(z. B. M. Alzheimer, Parkinson) – symptomatische Verbesserungen möglich.
- **Onkologie Krebserkrankungen (adjuvant):**
als Begleitstrategie zur Standardtherapie bei ausgewählten Tumoren; nicht als Alleintherapie.
- **Entzündliche Erkrankungen**
Akne, TBI

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

HERZENS-ENTSCHEIDUNG für Deine GESUNDHEIT und LEBENSGESTALTUNG

Aus persönlichen Gründen erforsche und gestalte ich seit vielen Jahren ein natürliches Gesundheitskonzept, das alle Lebensbereiche umfasst.

Seit 22 Jahren biete ich mit einem Trainerteam im Institut "Bewusster leben und lieben eV" Wachstumsräume für emotionale Gesundheit an.

Emotionales Wachstum ist für mich die wesentliche Grundlage für das ganzheitliche Gesundheitsprojekt PureLiving100®.

PureLiving100® ergänzt dies für alle Lebensbereiche für ein gesundes langes Leben.

- **Emotionales Wachstum**
- **Bewusste Lebensgestaltung**
- **Gesunde Lebensmittel und Ernährungsstrukturen**
- **Natürliche Bewegung und tiefe Entspannung**
- **Die Kraft der Gemeinschaft**

Das klingt sehr einfach, aber jeder Bereich ist sehr umfassend und viele Menschen erlauben sich viele kleine Kompromisse, so dass die Gesundheitswirkung zum großen Teil verloren gehen kann.

PureLiving100® bietet Dir Unterstützung bei Gesundheitsproblemen & Gesundheitsvorsorge.

Wenn Du spürst, dass Dein Körper nach Erholung, Balance oder Heilung ruft, dann findest Du hier Inspiration, Begleitung, Heilungsräume und neue Kraft.

Mit diesen Themen bist Du richtig im Gesundheitsprojekt "PureLiving100®"

- Gesundheitsvorsorge
- Müdigkeit & Erschöpfung
- Stress & Burnout
- Gewichtsreduzierung
- Diabetes
- Magen-Darm-Probleme
- Stille Entzündungen
- Herz-Kreislauf-Probleme
- Krebsvorsorge oder Nachsorge

**Jeder, der schon einmal länger krank war oder im Alter mit Beschwerden zu tun hat, weiß:
OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS**

Ausführliche Blut-Diagnostik und Mikrobiom-Untersuchung

Wir verbinden in PureLiving100® wissenschaftlich fundiertes Gesundheitswissen und Methoden mit Herz, Achtsamkeit und gelebter Erfahrung.

Damit wir Dich auf der Gesundheitsreise PureLiving100® bestmöglich und fundiert unterstützen können, empfehlen wir Dir unseren Gesundheits-Anamnesebogen auszufüllen und eine Blutdiagnostik und Mikrobiom-Untersuchung an Deinem Wohnort durchführen zu lassen und die Ergebnisse mir als PDF-Dokumente zuzusenden.

Und wir zeigen Dir dann, während Deines PureLiving100®-Aufenthaltes, wie Du auf der Grundlage der Untersuchungsergebnisse Deinen eigenen persönlichen Gesundheitsplan gestalten kannst. Es braucht diese BASIS-DIAGNOSTIK um eine gezielte Gesundheits-Beratung und Planung durchführen zu können.

BASIS-DIAGNOSTIK

- **Formular Gesundheits-Anamnesebogen**
- **Formular Blutdiagnostik**
- **Mikrobiom-Untersuchung**