

Besser leben mit Ex-Fussballstar **Alain Sutter (48)**

# «Atmen Sie tief durch...»

Foto: Joseph Khakshour

Matthias Mast

**D**as zweite Buch «Herzensangelegenheit» des ehemaligen Fussball-Profis (GC, Bayern München) stieg diese Woche in der Sachbuch-Bestsellerliste auf Platz 10 ein. Es ist eine Anleitung zu einem erfüllten Leben.

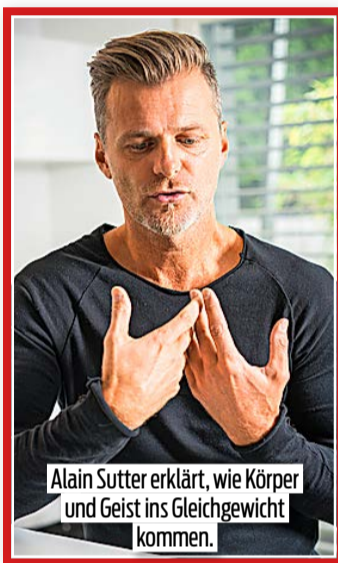
**1** Atmen Sie immer mal wieder tief durch. **Der Atem ist die einzige Verbindung zum autonomen Nervensystem.** Wenn wir tief durchatmen, bekommt es die Information, dass wir nicht mehr am Kämpfen und Flüchten sind – es stoppt die Ausschüttung der Stresshormone.

**2** Zwei bis drei Liter stilles Wasser am Tag **reinigen den Körper** und sind Träger wichtiger Informationen für ihn.

**3** **Bewegen Sie sich genügend.** Achten Sie darauf, dass nicht nur Ihr Geist, sondern auch Ihr

Körper gefordert wird, um im Gleichgewicht zu bleiben.

**4** **Regeneration findet im Schlaf statt.** Frauen sollten neun, Männer acht, Kinder und Jugendliche zehn oder mehr Stunden am Stück schlafen.



**5** Tanken Sie Sonnenlicht. **Es steigert den Antrieb und hebt die Stimmung,** die geistige Leistungsfähigkeit nimmt zu.

**6** Gehen Sie viel an die frische Luft, das steigert den **Sauerstoffgehalt im Blut**, was zu mehr Vitalität und Klarheit verhilft.

**7** Regelmässigkeit gibt Ihrem Tag **Struktur und Rhythmus**, auf den sich Ihr Körper einstellen und verlassen kann.

**8** Pflegen Sie Freundschaften. Einsamkeit und **Mangel an sozialen Beziehungen** können für Ihre Gesundheit schädlich sein.

**9** Lachen Sie viel und setzen Sie alles in Ihrem Leben **in eine gesunde Perspektive.** Nehmen Sie nicht alles ganz so ernst, auch sich selber nicht.

**10** Füllen Sie Ihren Alltag mit so viel Freude, **Begeisterung und Leidenschaft** wie nur möglich, denn es gibt keine Medizin, die eine bessere Wirkung erzielt.

«Nehmen Sie nicht alles ganz so ernst – auch sich selber nicht.»

Alain Sutter

Anzeige

## 40% günstiger



40%

9.30 statt 15.50

Soft Toilettenpapier Recycling in Sonderpackung  
30 Rollen, gültig bis 5.12.2016



40%

10.05 statt 16.80

Soft Toilettenpapier Kamille in Sonderpackung, FSC  
24 Rollen, gültig bis 5.12.2016



40%

9.60 statt 16.–

Soft Toilettenpapier in Sonderpackung  
Deco, FSC, 24 Rollen, gültig bis 5.12.2016

**MIGROS**  
Ein M besser.

Bei allen Angeboten sind bereits reduzierte Artikel ausgenommen.  
ANGEBOTE GELTEN NUR VOM 22.11. BIS 5.12.2016, SOLANGE VORRAT