



Hallo & Willkommen zu unserem *Oktober Newsletter*

Im letzten Newsletter haben wir uns mit stillen Entzündungen beschäftigt – einem unsichtbaren Faktor, der Körper, Geist und Zellen gleichermassen beeinflusst.

In dieser Ausgabe schauen wir auf ein Thema, das im Alltag ständig präsent ist: **Konzentration**.

Erfahre, wie du dein Gehirn optimal versorgst, deine mentale Leistungsfähigkeit stärkst und nachhaltige Energie im Alltag gewinnst.

Ganzheitlich. Testbasiert. Zukunftsorientiert.

Unser Gehirn arbeitet auf Hochtouren!

Konzentriert denken, Aufgaben strukturiert bearbeiten, Informationen aufnehmen und bewerten – all das fordert unser Gehirn täglich, oft über viele Stunden hinweg. Kein Wunder, dass wir uns manchmal wie ein altes Smartphone fühlen: **Akku leer, Programme hängen, alles lädt ewig.**

Viele denken, Konzentration sei eine Frage von Disziplin, Motivation oder gutem Zeitmanagement. Dabei übersehen wir einen entscheidenden Faktor: **die Biochemie unseres Körpers.**

Sie bestimmt, wie aufmerksam wir sind, wie schnell wir Informationen verarbeiten und wie lange wir geistig auf Hochtouren arbeiten können.

Unser Team



Franzisca Zoelly | ein Leben in Balance
Polaritytherapeutin, Gesundheits- & Vitalcoachin, YOGA
www.einlebeninbalance.ch



Zerrin Kaya | The Body Connection
Nervensystemcoachin, Bodywork & Wegbegleiterin für Frauen
www.zerrinkaya.ch





Vitamin D – der Sonnenstrahl für dein Gehirn



Vitamin D ist längst mehr als „das Knochenvitamin“. Im Gehirn wirkt es auf mehrere Ebenen:

Es reguliert Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin, die für Stimmung, Motivation und Aufmerksamkeit entscheidend sind.

Es beeinflusst die Synapsenbildung – also die Fähigkeit deiner Nervenzellen, Informationen zu verarbeiten und weiterzugeben.

Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Stimmungstiefs führen.

In Herbst und Winter produziert unser Körper oft zu wenig Vitamin D selbst. Hier kann gezielte Supplementierung oder vitamin-D-reiche Nahrung wie fetter Fisch, Eier oder angereicherte Produkte helfen, den Spiegel stabil zu halten.

Ein stabiler Vitamin-D-Spiegel ist wie ein klarer Himmel über deinem Gehirn – ohne Nebel, der Gedanken verschleiert.

Omega-3 – die flexiblen Membranen für schnelle Gedanken

Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) sind essenziell für deine Zellmembranen – besonders im Gehirn, in dem DHA eine Schlüsselrolle spielt.

- Sie sorgen dafür, dass Signalstoffe schnell zwischen Nervenzellen übertragen werden.
- Sie schützen vor oxidativem Stress, der durch Stress, Umweltfaktoren oder hohe Leistungsanforderungen entsteht.
- Sie unterstützen die Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung, weil sie die neuronale Plastizität fördern.

Kennst du deinen Omega-3 & Vitamin-D Index?

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um **Klarheit über deine biochemische Basis** für Konzentration zu bekommen.

Mit einem **einfachen Trockenbluttest** erfährst du, ob dein Gehirn optimal versorgt ist – oder ob kleine Anpassungen grosse Wirkung zeigen können.

Melde dich noch heute für einen wissenschaftlich validierten Test an: info@roomforhealing.ch





Nervensystemregulation – vom Alarmmodus in den Fokus



Unser Nervensystem entscheidet, ob wir fokussiert arbeiten oder uns ablenken lassen. Dauerstress führt zu einem Überschuss an Cortisol – und das hemmt Konzentration, Gedächtnisleistung und Kreativität.

Probiere es mit bewussten Minipausen! Zerrin hat in ihrem letzten Experiment 21 Tage ohne Kaffee 21 Minipausen dokumentiert.

Schreibe eine Nachricht "MINIPAUSE" an info@zerrinkaya.ch – sie stellt dir die **21 Minipausen unverbindlich und kostenlos zur Verfügung.**

Ernährung & Flüssigkeit – die Basis für mentale Energie

Unser Gehirn verbraucht ständig Energie, und die kommt aus der Nahrung. Aber nicht jede Mahlzeit liefert die nötigen Bausteine:

- Komplexe Kohlenhydrate & Ballaststoffe sorgen für gleichmässige Energie und verhindern Leistungstiefs.
- Proteine liefern Aminosäuren für die Neurotransmitterproduktion.
- Antioxidantien & Polyphenole schützen die Nervenzellen vor Schäden durch freie Radikale.
- Ausreichend Wasser ist entscheidend: Schon 1–2 % Flüssigkeitsverlust reduziert Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit messbar.

Die gute Nachricht: Schon kleine Anpassungen im Alltag – ein Glas Wasser, ein Snack aus Nüssen und Beeren oder ein ausgewogenes Mittagessen – wirken direkt auf die Leistungsfähigkeit deines Gehirns.

Schreibe "LIEBLINGSMAHLZEIT" an info@einlebeninbalance.ch und Franzisca teilt mit dir ihre **3 Lieblings-Mittagsmahlzeiten – unverbindlich und kostenlos.**

Let's power up!

Wir wissen, wie leicht Gesundheit im Alltag aus dem Blick geraten kann. Sichere dir **JETZT** deinen Platz bei unserem nächsten 'POWER UP YOUR HEALTH' Event am **28. Oktober 2025** erfahre, wie du stille Entzündungen aktiv reduzieren und deine Konzentration stärken kannst.

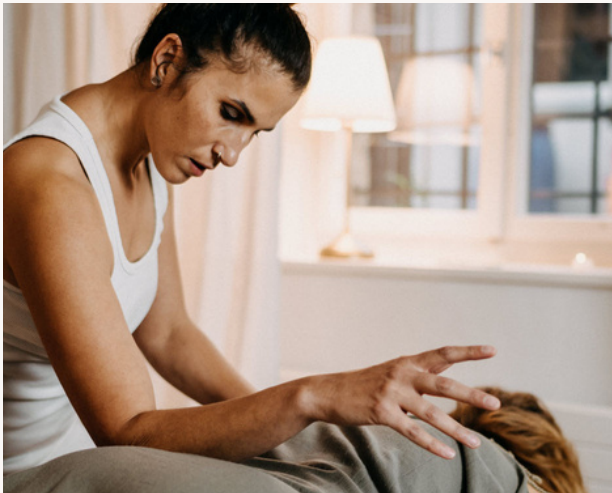




Deine nächste Session im Herbst

Der Herbst lädt uns ein, loszulassen, innezuhalten und neue Kraft zu sammeln. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, einen Schritt für deine Gesundheit zu gehen – damit Körper und Geist in Balance bleiben und du gestärkt in die kommende Zeit startest.

Selfcare Lomi



Selfcare Lomi ist keine Massage im herkömmlichen Sinn. Es ist ein Raum, in dem du ankommst – nicht nur äusserlich, sondern innerlich. Ein bewusstes Innehalten. Ein stilles Erlauben: „Ich darf loslassen. Ich darf mich halten lassen.“

Dieser Weg ist für Frauen, die spüren: Entspannung allein genügt nicht. Die sich nicht nur ausruhen, sondern sich erinnern möchten – an ihre Lebendigkeit, an die Freude des Spürens, an die Verankerung in sich selbst.

Unter all dem Tun, Wollen und Anpassen liegt eine ursprüngliche Kraft. Sie ist unverfälscht, klar und nah. Sie ist wild & rested.

WWW.ZERRINKAYA.CH

BODYWORK & MINDFULNESS

Eine therapeutische Methode, die auf den faszinierenden Grundlagen der Polarity Therapie, des Formativen Embodiments und der Frequenzenergetik basiert.

Sie lädt dich ein, wieder in deinen eigenen Rhythmus zu kommen, alte Blockaden sanft zu lösen und Körper, Geist und Energie in Einklang zu bringen. Spüre, wie Leichtigkeit, Ruhe und innere Sicherheit zurückkehren – bewusst, sanft und nachhaltig.



WWW.EINLEBENINBALANCE.CH

SPECIAL FOR YOU

Buche deine Session bis 11. November und profitiere von 10 % Rabatt (SPECIAL25) auf deine nächste Behandlung. Ein kleines Geschenk für dich – um bewusst Zeit für dich zu nehmen und neue Energie zu tanken.

@room.for.healing | info@roomforhealing.ch

WWW.ROOMFORHEALING.CH