

# Lebensqualität und Lebenserfolg. Mehr nicht.

## Aber auch nicht weniger!

**Gesundheit ist mehr als nur das Ausschalten von Krankheits-Symptomen.**



Aus eigener Betroffenheit habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Behandlung von Krankheiten mich nicht weiter gebracht hat. Ich erlitt einen Burnout. So fand ich im herkömmlichen ausschließlich krankheitsorientierten Gesundheitssystem keine befriedigende Lösung für meine Familie und auch nicht für mich.

Das war der Anlass über meine Lebensweise nachzudenken, mir **neue Ziele** zu setzen und meine **Gesundheit** und mein **Leben positiv zu verändern**.

## Krisen sind Chancen!

Selber muss ich nun nicht länger Geld im Hamsterrad in der Computerbranche verdienen, sondern ver helfe anderen Menschen zu **ganzheitlicher Lebensqualität**.

Als Präventologin und Coach für **Gesundheit & Lebenserfolg** ist es mein Ziel, so vielen Menschen wie möglich zu einem **gesunden und erfolgreichen Leben in Balance** mit mehr Lebensqualität zu verhelfen.

## Herausforderung

**Was ist die Herausforderung der heutigen Zeit, um ein gesundes und erfolgreiches Leben zu führen?**



Dazu eine Weisheit vom berühmten Philosophen Voltaire, die offenbar heute noch Gültigkeit hat. Sie besagt, dass sich die Menschen auch schon vor 300 Jahren widersprüchlich verhielten.

**„In der ersten Hälfte unseres Lebens ruinieren wir unsere Gesundheit, um an Geld zu kommen. In der zweiten Hälfte geben wir das meiste Geld dafür aus, um unsere Gesundheit wieder zu erlangen.“**

Kennen Sie diese Verhaltensweise von sich und Ihren Lieben?

# Gesundheit & Lebensbalance

**Was tun wir, um die Herausforderung der heutigen Zeit zu meistern?**



Wir führen ein gesundheitsbewusstes **Leben in Balance** durch ausgewogene **Ernährung, Bewegung und ganzheitliches Denken**. Dadurch erfahren wir eine hohe **Lebensqualität**.

**„Gesundheit ist der Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Ausbleiben von Krankheiten und Gebrechen.“**

Weltgesundheitsorganisation

Unsere Vorstellung von **Lebensqualität** bedeutet, **gesund und vital bis ins hohe Alter leben** zu können!

## Wie geht das?

Möglich machen dies die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse **ganzheitlicher Gesundheit & Prävention: Körperliche und mentale Fitness, gesunde Ernährung und natürliche Vitalstoffe** für unsere Zellen, die Basis unserer Gesundheit.

Wir **informieren** interessierte Menschen über die neuesten Erkenntnisse der ganzheitlichen Prävention durch das **Magazin „Die Kunst des Jüngerwerdens“**, **Bücher und Bildungsangebote** von bekannten Gesundheits-Experten wie Andreas Jopp, Anne Simons, Dr. med. Petra Wenzel, Prof. Dr. Spitz, Slatko Sterzenbach, Patrick Heizmann und anderen bekannten Trainern für Gesundheit und Erfolg.



Einmal monatlich findet der **Infoabend** zum Thema **„Wellness, Gesundheit, Happy-Aging“** statt.

# Vitalstoffentscheidung

**Vitalstoffmangel, gibt es das heute noch?**

Die Supermärkte quellen über. Und trotzdem nehmen die meisten Menschen noch nicht einmal das Minimum der für die Gesundheit notwendigen Mengen an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu sich.

Analysiert man heutige Lebensmittel, zeigt sich der dramatische **Nährstoff-Verlust** durch Anbau, Verarbeitung und Lagerung. Eine optimale Nährstoffzufuhr kann mit diesen Lebensmitteln kaum noch erreicht werden.



Über **90% der Bevölkerung** hat einen **Mangel an essentiellen Mikronährstoffen**. Mehr als **70% der Erkrankungen** werden deshalb heute als **ernährungsbedingt** eingestuft. Das ist das traurige Ergebnis von Erhebungen an über 80.000 Menschen in Deutschland, Frankreich und USA. **Langzeitbeobachtungen** zeigen, dass dieser Mangel **Stoffwechselstörungen** verursacht.

Gesundheit fängt im molekularen Bereich Ihrer 70 Billionen Körperzellen an. Es liegt in Ihrer Hand, mit der besten Mikronährstoffversorgung jede einzelne davon optimal funktionieren zu lassen und Erkrankungen so langfristig zu vermeiden.

**Nährstoffe sind die Grundlage allen Lebens.**

Jeder kann natürliche **Vitalstoffe zur langfristigen Gesundheitsprävention** nutzen und die lebensnotwendigen Mikronährstoffe ins Gleichgewicht bringen.

**Gesundheit ist eine Entscheidung!**

Diese Aussagen, mehr Fakten und Studienergebnisse finden Sie im Buch **„Risikofaktor Vitaminmangel“** von Andreas Jopp und in **„Die Vitalstoffentscheidung“** der Bestseller-Autorin und Präventologin Dr. Petra Wenzel.



# Prävention, Lebensqualität, Wellness & Happy-Aging

... zu schön, um wahr zu sein?

## Keineswegs!

Unsere Bildungs-  
angebote und weitere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Homepage unter  
**Gesundheit &  
Lebenserfolg.**



Lesen Sie dort die **Referenzen** von Ärzten,  
Therapeuten, sowie Buchauszüge der Bestseller  
**Risikofaktor Vitaminmangel** von Andreas Jopp,  
**Gesund länger leben mit OPC** von Anne Simons,  
**Die Vitalstoffentscheidung** von der Präventologin Dr.  
med. Petra Wenzel.

Aus der Einleitung: **Die Vitalstoffentscheidung:**

*„Für mich als Ärztin war das **Thema »Vorbeugen und heilen mit Vitalstoffen«** bis vor einigen Jahren Neuland, dem ich mich zunächst skeptisch näherte. Erst nach eigenen, überraschend positiven Erfahrungen habe ich mich mit diesem Feld intensiver beschäftigt – und bin seither von den Resultaten begeistert.*

*Eigentlich liegt es auf der Hand, dass eine Krankheit nicht durch den Mangel an Medikamenten, sondern durch eine **Störung des Stoffwechsels** entsteht. **Eine ursächliche Behandlung muss diese Störung beheben – und die lebensnotwendigen Vitalstoffe wieder ins Gleichgewicht bringen.**“*

**Dr. med. Ellis Huber**, langjähriger Präsident der Ärztekammer Berlin und Vorstand des Berufsverbandes Deutscher Präventologen, schreibt im Vorwort:

*„Gesundheit wünschen wir uns und unseren Mitmenschen und suchen nach einfachen Lösungen. Eine gute Nahrungsergänzung kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität verbessern. Sportler und Ernährungswissenschaftler nutzen die entsprechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse längst für sich und setzen gezielt qualitativ hochwertige Nahrungsergänzung ein. Die mit diesem Fachbereich befasste orthomolekulare Medizin entwickelt sich ständig weiter. Petra Wenzel schafft Klarheit für alle.“*

## Das Team

Wir sind eine Gemeinschaft, die andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität unterstützt.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.



Als Präventologin des Berufsverbandes Deutscher Präventologinnen und Präventologen e.V. bin ich Mitglied eines Netzwerkes von Menschen, die sich für Prävention und ganzheitliche Gesundheitsförderung einsetzen, um vielen Menschen ein Leben mit hoher Lebensqualität zu ermöglichen.

In einem **individuellen Gesundheitscoaching** erfahren Sie mehr über Ihre Möglichkeiten der Prävention und gesunden Lebensführung.

Für einen **persönlichen Termin** stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Herzliche Grüße  
Gitta Halstenbach-Witkowski



**LifeSuccessAcademy®**  
learn for life

**Gitta Halstenbach-Witkowski**  
**Präventologin**  
**Liethenstrasse 98**  
**50259 Pulheim**

Tel. 02234/691482 oder 0170/2201475  
E-Mail: [contact@LifeSuccessNet.com](mailto:contact@LifeSuccessNet.com)

[www.LifeSuccessAcademy.de](http://www.LifeSuccessAcademy.de)



## Wellness & Gesundheit

## Happy Aging



**LifeSuccessAcademy®**  
learn for life



# Prävention, Lebensqualität, Wellness & Happy-Aging

... zu schön, um wahr zu sein?

## Keineswegs!

Unsere Bildungs-  
angebote und weitere  
Informationen finden  
Sie auf unserer  
Homepage unter  
**Gesundheit &  
Lebenserfolg.**



Lesen Sie dort die **Referenzen** von Ärzten,  
Therapeuten, sowie Buchauszüge der Bestseller  
**Risikofaktor Vitaminmangel** von Andreas Jopp,  
**Gesund länger leben mit OPC** von Anne Simons,  
**Die Vitalstoffentscheidung** von der Präventologin Dr.  
med. Petra Wenzel.

Aus der Einleitung: **Die Vitalstoffentscheidung:**

*„Für mich als Ärztin war das **Thema »Vorbeugen und heilen mit Vitalstoffen«** bis vor einigen Jahren Neuland, dem ich mich zunächst skeptisch näherte. Erst nach eigenen, überraschend positiven Erfahrungen habe ich mich mit diesem Feld intensiver beschäftigt – und bin seither von den Resultaten begeistert.*

*Eigentlich liegt es auf der Hand, dass eine Krankheit nicht durch den Mangel an Medikamenten, sondern durch eine **Störung des Stoffwechsels** entsteht. **Eine ursächliche Behandlung muss diese Störung beheben – und die lebensnotwendigen Vitalstoffe wieder ins Gleichgewicht bringen.**“*

**Dr. med. Ellis Huber**, langjähriger Präsident der Ärztekammer Berlin und Vorstand des Berufsverbandes Deutscher Präventologen, schreibt im Vorwort:

*„Gesundheit wünschen wir uns und unseren Mitmenschen und suchen nach einfachen Lösungen. Eine gute Nahrungsergänzung kann die Gesundheit stärken und die Lebensqualität verbessern. Sportler und Ernährungswissenschaftler nutzen die entsprechenden wissenschaftlichen Erkenntnisse längst für sich und setzen gezielt qualitativ hochwertige Nahrungsergänzung ein. Die mit diesem Fachbereich befasste orthomolekulare Medizin entwickelt sich ständig weiter. Petra Wenzel schafft Klarheit für alle.“*

## Das Team

Wir sind eine Gemeinschaft, die andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität unterstützt.

Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.



Als Präventologin des Berufsverbandes Deutscher Präventologinnen und Präventologen e.V. bin ich Mitglied eines Netzwerkes von Menschen, die sich für Prävention und ganzheitliche Gesundheitsförderung einsetzen, um vielen Menschen ein Leben mit hoher Lebensqualität zu ermöglichen.

In einem **individuellen Gesundheitscoaching** erfahren Sie mehr über Ihre Möglichkeiten der Prävention und gesunden Lebensführung.

Für einen **persönlichen Termin** stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Herzliche Grüße  
Gitta Halstenbach-Witkowski



**LifeSuccessAcademy®**  
learn for life

**Gitta Halstenbach-Witkowski**  
**Präventologin**  
**Liethenstrasse 98**  
**50259 Pulheim**

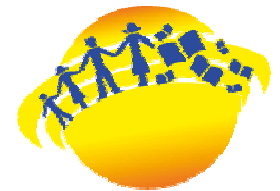
Tel. 02234/691482 oder 0170/2201475  
E-Mail: [contact@LifeSuccessNet.com](mailto:contact@LifeSuccessNet.com)

[www.LifeSuccessAcademy.de](http://www.LifeSuccessAcademy.de)



## Wellness & Gesundheit

## Happy Aging



**LifeSuccessAcademy®**  
learn for life