

Rundum gesund: Launch der Onlineplattform „Gesundheit für Körper und Seele“

Ergänzen statt abgrenzen: Das neue Gesundheitsportal „Gesundheit für Körper und Seele“ versteht sich als Bindeglied zwischen Schulmedizin und alternativmedizinischen Ansätzen.

Liebenfels – Gesundheit kennt viele Wege und spielt sich auf mehreren Ebenen ab. Schulmedizin und alternative Heilungssysteme müssen sich nicht unbedingt ausschließen – im Gegenteil, ein ganzheitlicher Blick auf das eigene Wohlergehen lohnt sich.

Gesundheitswissen, Tipps und Infos online

Immer mehr Menschen sehnen sich nach umfassenderen Möglichkeiten in Sachen Gesundheit und Genesung. Viele streben nach mehr Eigenverantwortung, möchten sich selbst Gutes tun und gegen Krankheiten vorbeugen. In keinem Fall kann und soll der Arztbesuch ersetzt werden – aber, der eine oder andere könnte sich durch Wissen über prophylaktische Maßnahmen den Gang zum Doktor ersparen. Ziel der Website ist es eine frei zugängliche Plattform zur Verfügung zu stellen, die interessierten Menschen vielfältige Informationen zum Thema Gesundheit bietet.

Wer steht hinter „Gesundheit für Körper und Seele“?

Die Initiatoren der Plattform „Gesundheit für Körper und Seele“, Sandra M. Exl und Matthias A. Exl, haben es sich zur Aufgabe gemacht, Informationen zum Thema Gesundheit aus den verschiedensten Perspektiven zu beleuchten. Das außergewöhnliche Paar beschäftigt sich seit jeher mit Aspekten ganzheitlicher und artgerechter Lebensführung. Als Biologin, Fastenbegleiterin und erfolgreiche Bloggerin widmet sich Sandra M. Exl seit vielen Jahren gesundheitspezifischen Themen. Matthias A. Exl war jahrelang in den höchsten Führungspositionen großer, internationaler Konzerne tätig und fand nach einer Neuorientierung Zugang zu philosophischeren Themen. Er ist Autor eines erfolgreichen Selbsthilfe-Buches und hat sich gemeinsam mit seiner Frau in der aufstrebenden Digital & Influencer-Marketing Branche etabliert. Die Idee hinter der Website entspringt dem Lebensgefühl der beiden bekennenden Globetrotter – Gesundheit und Authentizität stehen im Vordergrund.

Gesunde Themen

Unter <https://gesundheit-koerper-seele.com> erwarten den Besucher ein Portal in frischen Farben, ein Forum und nutzerfreundlicher Handhabung. Für sämtliche gesundheitliche Belange wird ein breites Spektrum an interessanten Thematiken geboten, eingeteilt in drei Hauptbereiche:

- Gesundheit für den Körper
- Gesundheit für die Seele
- Balance durch Regulate

Neben den beiden selbsterklärenden Bereichen für Körper und Seele beschäftigt sich der Abschnitt „Balance durch Regulate“ mit der Anwendung von speziellen, fermentierten Essenzen, die zur körpereigenen Selbstregulation anregen. Die Wirkung der Essenzen wird von zahlreichen wissenschaftlichen Studien untermauert – ein Blick auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten lohnt sich.

In den verschiedenen Rubriken finden sich ansprechende Themen, verpackt in gut recherchierten Fachartikeln. Mit der Kommentarfunktion wird dem User die Möglichkeit geboten sich einzubringen oder Fragen zu stellen. Zusätzlich steht für den weiteren Austausch ein Online-Forum zur Verfügung. Viele wertvolle und gut nachvollziehbare Tipps sollen Anregungen geben, wie ein gesundes Leben gelingen kann. Mit dem Launch der Website ist ein umfangreiches und ganzheitliches Gesundheits-Portal entstanden, nicht nur für gesundheitsbewusste User.

Über Mag. Sandra M. Exl

Sandra M. Exl hat die unterschiedlichsten Berufsausbildungen und Lehrgänge absolviert. Sie arbeitete in gemeinnützigen Projekten mit und ist Initiatorin des Non Profit Projekts "[Ochse Konrad](#)". Nach Abschluss ihres Studiums für Biologie sowie Psychologie und Philosophie und einem Unterrichtsjahr, ließ sich Sandra zum Bodyguard ausbilden und arbeitete für eine prominente Milliardärsfamilie. Während sie bei dieser Tätigkeit außergewöhnliche Erfahrungen sammelte, war es ihr inneres Streben nach mehr Selbstbestimmtheit, welches sie eine radikale Neuorientierung ihres Lebens durchführen ließ. Ihre Liebe zum naturnahen Leben veranlasste Sandra, eine Ausbildung zur Almhalterin und Sennerin zu machen, woraufhin sie auf einer Kärntner Alm selbständig als solche arbeitete. Sie setzt sich sehr intensiv mit dem Alternativen Gesundheitsbereich auseinander und absolvierte diverse Ausbildungen auf diesem Gebiet. Sandra ist unter anderem zertifizierte Fastenbegleiterin und hat selbst schon 20 Jahre Fastenerfahrung.

<https://lanalifestyle.com>
<https://heilfasten-portal.com>

Über Matthias A. Exl, MBA:

Matthias A. Exl ist publizierter Autor und Spezialist für digitale Trends und bloggt über philosophische Themen. Er arbeitete viele Jahre erfolgreich im Ausland in leitenden Positionen internationaler Konzerne. Unter anderem erreichte er als Vizepräsident des 600 Millionen Startups Cityreach® ein Multimillionen Dollar Investment durch europäische Entwicklungsagenturen und umfangreiche Berichterstattung in der Financial Times. Im Streben nach Werten und Sinn verlagerte er später seine Tätigkeit in den NPO Bereich (Non Profit Organisation). Matthias schrieb zahlreiche Artikel für Fachmagazine und trat regelmäßig bei verschiedensten Kongressen (Bsp. World Business Forum, UNO WAIPA, IP Masterclass, Perinataldialog Wien etc.) als Vortragender auf. Außerdem ist er Autor des Buches [Befreie dich selbst! Über die Kunst, wahrhaftig zu leben](#) und Initiator des erfolgreichen [Zauberwald Projekts](#). Matthias absolvierte zahlreiche technische Ausbildungen (z.B. Microsoft Certified Systems Engineer) als auch Fortbildungen in den Bereichen Führung, Coaching, Moderation, Unternehmensberatung und ganzheitlicher Lebensführung.

<https://www.befreie-dich-selbst.com/>

Für weitere Presseinformationen:

Two Wings Influencer Marketing
Sörg 11, 9556 Liebenfels, Österreich
Tel. +43 660 5073663
Email. info@twowings.at
Web. <https://twowings-influencer.com/>

