

Fröhliche Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr



Ich grüße Sie, {{ contact.ANREDE }} {{ contact.NACHNAME }},

Weihnachten beginnt nicht erst mit den Feiertagen, sondern mit der Stimmung in den Wochen davor, wenn wir Geschenke besorgen, Weihnachtsmärkte besuchen, uns von Weihnachtsliedern und den vielen Lichtern verzaubern lassen und uns auf Tage der Besinnlichkeit und Verbundenheit freuen.

Bei mir beginnt die Vorbereitung schon im November, wenn ich den Adventskalender für meine Enkelkinder bastele. In jedes Säckchen packe ich nicht nur die kleinen Überraschungen, sondern auch ganz viel Liebe hinein. Die Adventszeit ist eine Zeit voller Magie und ich hoffe, dass Sie sich die Zeit nehmen, sich davon erfüllen zu lassen.

In diesem Infobrief lesen Sie:

1. Praxissprechzeiten zwischen den Jahren
2. Ein Geschenk in letzter Minute gesucht?
3. Über Unsterblichkeit und ein langes, gesundes Leben
4. ChatGPT Prompts, die Ihr Leben verändern können

1. Praxissprechzeiten zwischen den Jahren

Die letzten Sprechzeiten in diesem Jahr sind am 22. + 23.12. zu den bekannten Zeiten.
Vom 24.12. - 2.1. bleibt die Praxis geschlossen.

Bitte denken Sie daran, rechtzeitig Ihre benötigten Rezepte anzufordern. Der normale Praxisbetrieb beginnt wieder am **5.1.2026**

2. Ein Geschenk in letzter Minute gesucht?

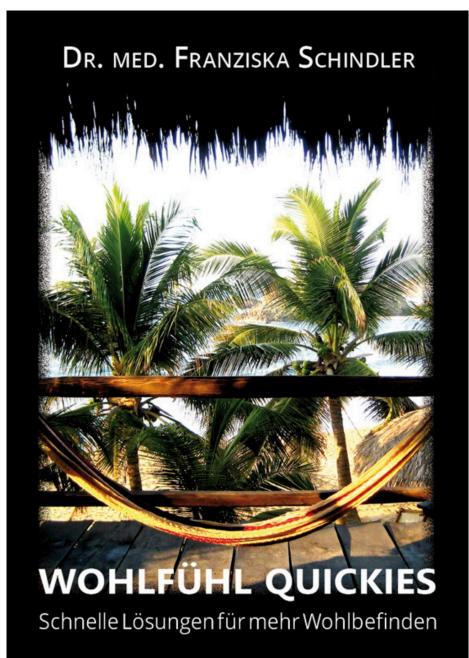
Wer noch auf die Schnelle ein kleines Geschenk mit gesundheitlichem Mehrwert sucht, den könnten mein Büchlein "**Wohlfühl Quickies**" und mein Entspannungskurs "**Entspannt und gelassen im Alltag**" interessieren.

Um Lieferverzögerungen so kurz vor Weihnachten zu umgehen, kann das Büchlein zum Preis von 9,80€ einfach in der Praxis erworben und mitgenommen werden. Wenn Sie bis nächsten Mittwoch bestellen, sollte es aber auch mit der Post noch rechtzeitig ankommen (Versand 2,50€).

Den Entspannungskurs gibt es als MP3-Download für 15 €. Der Downloadlink kann an den Beschenkten weitergeleitet werden und kann natürlich auch von Ihnen selbst genutzt werden.

Weitere Informationen zu den beiden Produkten finden Sie auf meiner Webseite [unter diesem Link](#).

Für die Bestellung antworten Sie einfach auf diese Email mit Ihrem Bestellwunsch oder kommen Sie in die Sprechstunde. Wir haben bis zum 23.12. geöffnet.



3. Über Unsterblichkeit und ein langes, gesundes Leben

Nir Barzilai, einer der bekanntesten Langlebigkeitsforscher, hält das Streben nach Unsterblichkeit für einen Irrweg. Die Menschen würden ihre Identität verlieren, weil unsere Erinnerungen und Persönlichkeit an die biologische Endlichkeit gebunden seien. Das Leben würde bedeutungslos werden.

Erstrebenswert ist dagegen, **lange zu leben und dabei gesund zu bleiben**. 100-Jährige erkranken 20-30 Jahre später als der Durchschnitt und haben an Ende ihres Lebens nur eine sehr kurze Zeit der Krankheit.

Der Schlüssel dazu ist positiver Stress: viel Bewegung, Kalorienrestriktion wie Intervallfasten, geistige Herausforderungen durch das Lernen neuer Dinge, soziale Bindungen pflegen. **Regelmäßige, wohl dosierte Belastung stärkt den Körper und hält ihn gesund.** Zum Thema positiver Stress, auch Hormesis genannt, werde ich im neuen Jahr mehr berichten.

Interessanterweise können einige Medikamente ähnliche Effekte haben wie die Kalorienrestriktion. **Metformin**, ein Mittel gegen Diabetes, ist eines davon. Es senkt Entzündung, schützt die Zellen und verlängert die gesunde Lebensspanne. Studien zeigen, dass es bei Menschen, die altersbedingte Stoffwechselveränderungen zeigen, wie Übergewicht, Prädiabetes und Bluthochdruck, **den Alterungsprozess verlangsamen** kann.

Wenn dies Thema Sie interessiert, [lesen hier weiter](#) oder hören Sie das ganze Interview mit Nir Barzilai [auf Spotify](#).

4. Chat GPT Prompts, die Ihr Leben verändern werden

Der Jahreswechsel ist die Zeit der großen Vorhaben. Im neuen Jahr soll alles besser werden. Lassen Sie diesmal Ihre Neujahrsvorsätze wahr werden mit der Unterstützung durch künstliche Intelligenz!

Machen Sie ChatGPT zu Ihrem ganz persönlichen Coach. Sie brauchen dazu nur die kostenlose Version von ChatGPT aus Ihrem App-Store herunterzuladen. Und dann könnten Sie zum Beispiel folgende Prompts, also Aufträge an die KI, eingeben:

Sie wollen klarer erkennen, was Ihr Lebenszweck ist?

Prompt: "Agiere als mein Klarheits-Coach. Frag mich zehn tief, nachdenklich stimmende Fragen, die mir helfen zu entdecken, was mich wirklich antreibt und wozu ich auf der Welt bin."

Sie wollen Aufschieberitis überwinden?

Prompt: "Du bist mein Produktivitäts-Coach. Analysiere meinen derzeitigen Tagesablauf und identifiziere 3 Gewohnheiten, die mein Prokrastinieren verursachen. Erstelle dann

einen 3-Schritte-Plan, damit ich diese ab heute abzustellen kann."

Sie wünschen sich mehr Selbstvertrauen?

Prompt: "Sei mein Mindset-Coach. Schreib fünf kurze, kraftvolle Affirmationen, die auf meinen größten Unsicherheiten basieren: (hier Ihre Unsicherheiten benennen). Dann erkläre mir, wie ich diese täglich nutzen soll für maximale Wirkung."

Welches Ziel möchten Sie im neuen Jahr erreichen? Formulieren Sie Ihre Prompts nach dem gleichen Muster wie oben und lassen Sie sich überraschen, wie sehr die KI Sie dabei unterstützen kann!

5. Gelungene Werbung

Ich bin nicht gerade ein Fan von Werbung. Aber es gibt Ausnahmen. Werbung kann auch lustig und inspirierend sein. Diese beiden haben mir besonders gefallen.



Das war mein kleiner Weihnachtsgruß an Sie. Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben.

Ich wünsche Ihnen wunderschöne Feiertage und eine gesundes und erfüllendes Neues Jahr.

Danke für unsere Verbindung und für Ihr Vertrauen.

Ihre Dr. Franziska Schindler

Praxis für Integrative Medizin

Tauentzienstrasse 1, 10789, Berlin

Tel. 030 - 36 28 46 38

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.

Sie haben diesen Infobrief erhalten, weil Sie sich dafür angemeldet haben oder in der Praxis der Zustellung zugestimmt haben. Sie können sich jederzeit abmelden.

[Abbestellen](#)