

GESÜNDER Leben

www.gesunderleben.at

ROBO-DOC
Künstliche
Intelligenz in der
Diagnostik und
im OP

Achten Sie auf sich!

HEFT 05 MAI 2022 € 3,-

★ 30 ★
JAHRE
GESÜNDER
Leben

LEBENS Lust

Flirten, erfüllte Sexualität
und Genuss sind wichtige
Gesundheitsfaktoren

WUNSCHGEWICHT

So haben es zwei Brüder
geschafft, ihre Adipositas zu
überwinden

KLETTERSCHULE

Jeder kann hoch hinaus?
Wir haben es mit dem Profi
für Sie ausprobiert.

FREIZEIT OHNE SORGEN

URLAUBSAPOTHEKE, ERSTE HILFE BEI
GRILLUNFÄLLEN, HEILKRÄFTE AUS DER NATUR

9 024700 260015 05

Flirten macht frei und gesund!

Wenn die Sonne scheint und es warm ist, tragen wir weniger Kleidung und zeigen mehr Haut – das regt das Lustgefühl an. Der Herzschlag steigt, bringt unsere Energie in Schwung und das aktiviert wiederum Kreislauf und Durchblutung.

Wir sind bereit, einander zu berühren und zu küssen. Im Wonnemonat Mai wird viel mehr geflirtet, geküsst, geliebt und getanzt, als in jedem anderen Monat des Jahres. Was bewirkt das im Körper?

Küssen baut Stress ab, bekämpft depressive Stimmungen sowie Ängste und Frustrationen. Küssen bringt den ganzen Organismus in eine freudige Alarmbereitschaft. Dieser Zustand wird ausgelöst durch sogenannte Neuropeptide (Nervenbotenstoffe), die in unserem Körper frei werden und das negative Stresshormon Cortisol bekämpfen. Dadurch fühlen wir uns so gut.

Flirten kann einen wichtigen Beitrag für unsere Gesundheit und unser Selbstbewusstsein leisten. Wer flirtet, geht mit neuem Schwung motiviert durch den Tag und strahlt mehr Selbstsicherheit aus.

Welchen positiven Aspekt hat Flirten noch? Es löst verkrampfte Muskulatur im Nacken und Rücken auf, kann Kopfschmerzen lindern. Frust wird durch positive Gedanken ersetzt. Unsere natürlichen Abwehrkräfte werden gestärkt, negativer Stress wird abgebaut und wir können leichter abschalten.

Trauen Sie sich! Senden Sie Signale!

Signalisieren Sie Ihre Flirtbereitschaft deutlich: Suchen Sie Augenkontakt, lächeln Sie, neigen Sie Ihren Kopf leicht zur Seite. Sie können sich auch durch die Haare streichen oder die Kleidung straffziehen. So wird Ihr Gegenüber merken, dass Sie flirtbereit sind.

Achten Sie darauf, möglichst ehrlich und authentisch zu bleiben. Das gilt für Mann und Frau.

Frauen signalisieren über ihre weiblichen Reize die Flirtbereitschaft, Männer

machen sich gerne „groß“. Sie erzählen über ihren Erfolg und zeigen das ganz deutlich über die Körpersprache, mit ausladenden Gesten, lauten Erzählungen, auch mit Einladungen auf ein Getränk – all das signalisiert: „Ich bin wohlhabend, ich kann für dich sorgen.“

Wünschen Sie sich mehr als nur einen Flirt, dann ist es wichtig, dies klar zu definieren, sodass es nicht zu einem Missverständnis kommt – und aus dem romantischen Flirt nur eine heiße

Nacht wird, aber alles andere im Sand verläuft. Ist das Ihr beidseitiges Interesse, dann ist das auch in Ordnung. Wollen Sie jedoch mehr, dann sollten Sie zurückhaltend sein.

Gegenseitiger Respekt kann sich nur in einer offenen und ehrlichen Kommunikation zeigen. Machen Sie sich selbst und dem Gegenüber bewusst und klar, welches Ziel Sie verfolgen. Nur wer weiß, was er wirklich will, kann entsprechende Signale senden, die dann beim Gegenüber richtig ankommen.

Wenn aus einem Flirt Liebe und eine Beziehung entstehen sollen, dann gibt es nur einen Weg: sich so zu zeigen, wie man wirklich ist, keine Maske aufzusetzen und nicht dem Anderen entsprechen zu wollen. Denn Sie können nicht ein Leben lang mit einer Maske lieben und leben! Nur ehrliche Liebe kann dauerhaft sein! ♥

Mag. Majda Moser ist Expertin für Resilienz, Leistungssteigerung, Sexualprobleme, Körpertherapie nach Alexander Lowen, Motivationsrednerin und Seminarleiterin.

www.majda-moser.com
Persönliche Fragen unter +43 664 356 8048
Seminare:
www.majda-moser.com/seminarangebot/

