

Presseinformation

## **Gedruckte Kartensets plus Online-Club**

### **VITAMIN G3 gegen Corona – Gesund und glücklich mit Vitamin Grün**

*München, 09. April 2020* – Mit motivierenden Übungen soll der Einzelne in Zeiten von Angst und Ausgangsbeschränkungen spielerisch aktiv für Körper, Geist und Seele werden. Ob auf Balkonien, im Garten, Park oder im Wald, die VITAMIN G3 Kartensets liefern 21 wertvolle Impulse für jeden Tag. Alle Tipps, Tricks und Übungen sind so ausgewählt, dass man sie bald beherrscht.

VITAMIN G3 ist ein analoges Produkt, das vorwiegend in Apotheken und Geschäften des täglichen Lebens, aber auch im Buchhandel erhältlich sein soll – also ideal für alle, die nicht im Web unterwegs sind. Es besteht aus einer Reihe von vier Kartensätzen mit Booklet und Einzelkarten. Unter [www.vitamin-g.club](http://www.vitamin-g.club) wird eine digitale Plattform entstehen, auf der jeder seine Erlebnisse mit Vitamin Grün dann auch teilen und mit anderen kommunizieren kann.

Praxisnah zeigen die Karten Wege auf, wie man sich gegen gesundheitsschädigenden Stress abhärten und für Gesundheit und Wohlbefinden aktiv werden kann. Dank handlichem Pocketformat sind sie ein zuverlässiger Begleiter und natürlich auch ein gutes Geschenk an besondere Menschen. Egal was kommt: Jeden Tag werden die Karten neu gemischt!

Unter [www.vitamin-g.club](http://www.vitamin-g.club) wird in naher Zukunft dazu eine Plattform geschaffen, die Menschen verbindet, wo jeder seine Erlebnisse mit Vitamin Grün teilen kann. „Das ist vielen Menschen im Moment sehr wichtig, stellen wir fest“, sagt Dr. Melanie H. Adamek, Waldgesundheits-Expertin und Initiatorin des Vitamin G3 Projektes. Schon jetzt bittet sie um Posts, Tweets, Beiträge und eine lebhaft Berichterstattung mit dem Hashtag **#VitaminG3gegenCorona**. „Ich

#### **PRESSEKONTAKT:**

[mha@IMWALDSEIN®](mailto:mha@IMWALDSEIN®)  
Dr. Melanie H. Adamek  
Tumblingerstr. 14 · 80337 München  
Telefon +49 89 550776-0  
[mail@melanie-adamek.de](mailto:mail@melanie-adamek.de)

p.co communications  
Petra Reppert  
Kirchenstr. 87 · 81675 München  
Telefon +49 89 242447-47  
[petra.reppert@p-co-com.de](mailto:petra.reppert@p-co-com.de)

## Presseinformation

glaube fest daran, dass jeder Mensch einen inneren Kompass hat, um gesund und glücklich leben zu können und jeder über ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit verfügt“, ist Adamek überzeugt.

Covid-19 konfrontiert uns täglich aufs Neue mit für unmöglich gehaltenen Situationen, die uns emotional, physisch und psychisch, ja sogar existenziell fordern. Natürlich ist es jetzt entscheidend, konsequent alles zu tun, damit die Infektionskurve möglichst flach bleibt. Abstand halten gehört dazu und auch etwas sehr Entscheidendes, über das leider viel zu wenig gesprochen wird:

Unser eigener Lebensstil. Denn unsere ...

### **... körpereigene Immunabwehr ist keine unveränderliche Größe**

Wir selbst entscheiden mit über ihre Funktionsfähigkeit und können sie jetzt stärken durch Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Suchtfreiheit. Und nicht zuletzt durch unseren Aufenthalt in der Natur, vor allem im Wald, wie zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen. Waldluft ist das Beste für die Lunge. Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie zufolge können insbesondere Menschen, die unter chronischem Stress stehen, Angriffen durch Viren schlechter widerstehen. Je entspannter, ausgeglichener und zufriedener wir sind, desto größer ist unsere Chance, gesund zu bleiben und in vielen Fällen auch zu werden.

### **Analog und damit wirklich für jede\*n**

Im Internet haben sich schon einige Initiativen gebildet, die Menschen in dieser schwierigen Zeit unterstützen, indem sie (digitale) Sozialkontakte fördern oder Videoanleitungen für Sport anbieten. Doch wie steht es um diejenigen, die nicht auf das www zugreifen können oder möchten? An diese Menschen vor allem wendet sich die von Melanie Adamek ins Leben gerufene Aktion VITAMIN G3 – *Gesund und glücklich mit Vitamin Grün*.

#### **PRESSEKONTAKT:**

mha@IMWALDSEIN®  
Dr. Melanie H. Adamek  
Tumblingerstr. 14 · 80337 München  
Telefon +49 89 550776-0  
mail@melanie-adamek.de

p.co communications  
Petra Reppert  
Kirchenstr. 87 · 81675 München  
Telefon +49 89 242447-47  
petra.reppert@p-co-com.de

## Presseinformation

Adamek ist überzeugt, dass wir alle über einen inneren Arzt verfügen, der uns hilft, auch scheinbar unüberwindbare Herausforderungen zu meistern und das Leben aus einer positiven Haltung heraus in die eigenen Hände zu nehmen: „Dazu brauchen wir nicht das große Brimborium, sondern unsere Lebensbasics. Die äußere und unsere innere Natur bieten uns höchstwahrscheinlich sogar alles, was wir brauchen, um uns gegen Probleme, Stress und Krisen zu immunisieren.“ Mit der Initiative VITAMIN G3 – *Gesund und glücklich mit Vitamin Grün* möchte Adamek dafür sorgen, dass diese elementar wichtige Message genau diejenigen erreicht, die sie jetzt am nötigsten haben.

### Unterstützen Sie uns und machen Sie jetzt mit!

Weitere Informationen unter [www.vitamin-g.club](http://www.vitamin-g.club).

4.163 Zeichen

- Eine Musterkarte „Der Wald in der Stadt“ (PDF) können Sie **HIER** herunterladen
- Alle Infos zur Aktion gibt es zum Herunterladen (PDF) **HIER**
- Weitere Infos zu Melanie Adamek (Vita) finden Sie **HIER**

Fotos und weitere Infos finden Sie auch in unserem Presseportal unter [www.pco-communications.de](http://www.pco-communications.de) oder schreiben Sie an [info@p-co-com.de](mailto:info@p-co-com.de).

#### PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®  
Dr. Melanie H. Adamek  
Tumblingerstr. 14 · 80337 München  
Telefon +49 89 550776-0  
[mail@melanie-adamek.de](mailto:mail@melanie-adamek.de)

p.co communications  
Petra Reppert  
Kirchenstr. 87 · 81675 München  
Telefon +49 89 242447-47  
[petra.reppert@p-co-com.de](mailto:petra.reppert@p-co-com.de)

## Presseinformation

**Fotomaterial** (mit einem Klick erhalten Sie direkt die Fotofeindaten):



VITAMIN G3 – *Gesund und glücklich mit Vitamin Grün*

#VitaminG3gegenCorona, Initiatorin: Dr. Melanie H. Adamek

Copyright: ©OPTIMUM Verlag & Service GmbH, München

### PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®  
Dr. Melanie H. Adamek  
Tumblingerstr. 14 • 80337 München  
Telefon +49 89 550776-0  
mail@melanie-adamek.de

p.co communications  
Petra Reppert  
Kirchenstr. 87 • 81675 München  
Telefon +49 89 242447-47  
petra.reppert@p-co-com.de