

NATÜRLICH GESUND sein und bleiben



Leitfaden für ein langes Leben



GESUNDHEIT PUR

Vorwort

Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper – das wussten schon die alten Römer. Sie wussten aber auch, dass Wünschen alleine nicht reicht. Wir müssen auch etwas unternehmen, um uns diesem Ziel zu nähern. Wir dürfen die Verantwortung für unsere Wohlergehen nicht länger aus der Hand geben.

Wenn Sie jetzt vielleicht glauben, Sie müssen ab sofort Ihr ganzes Leben ändern, dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie müssen nicht alles radikal umkrempeln, um den Grundstein für Ihre Gesundheit zu legen. Es reicht schon, wenn Sie Ihre Essgewohnheiten und Lebensweise nur ein wenig verändern und offen für Neues sind - offen für den natürlichen Weg zur Gesundheit.

Sie wissen nicht so genau, ob und wie Sie das schaffen? Probieren Sie es einfach aus! Sie haben nichts zu verlieren - außer vielleicht ein paar Sorgen, die Sie ohnehin schon längst mal loswerden wollten. Sie haben aber viel zu gewinnen - Gesundheit Pur.

In diesem kleinen Buch erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um aus eigener Kraft das Fundament für dauerhafte Gesundheit zu schaffen.

Inhalt

Einleitung.....	4
Natürlich gesund sein und bleiben.....	6
Bausteine der Gesundheit.....	8
Einfach gesund essen.....	9
Einfach bewegen.....	10
Einfach Luft holen.....	11
Einfach über den Dingen stehen.....	12
Einfach positiv denken.....	13
Einfach Mensch sein.....	14
Einfach bei dir sein.....	15

Einleitung

Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Wie ist es möglich gesund zu sein und zu bleiben? Der einzig mögliche Weg ist, den Mensch und die Natur als Ganzes zu sehen. Wir alle – Menschen, Tiere, Pflanzen, Du und ich – wir sitzen alle im selben Boot: Mutter Erde.

Die Natur führt keinen Kampf gegen den Mensch. Im Gegenteil: Sie gibt ihm alles, was er zum Leben braucht. Glücklicherweise erkennen immer mehr Menschen, dass es sich lohnt, im Einklang mit der Natur zu leben. Und wenn es um ihre Gesundheit geht, wenden sich auch immer mehr Menschen immer öfter von der Schulmedizin ab und suchen Heilung in natürlichen Methoden.

Warum? Weil sie die Menschlichkeit in der Medizin vermissen. Weil sie als Mensch und nicht als Maschine behandelt werden wollen. Weil sie sich nicht länger einem Gesundheitswesen und seinen Protagonisten ausliefern wollen, die statt Gesundheit nur noch Profit im Auge haben. Weil sie ganz einfach nur Eines wollen: GESUND SEIN.

Keine Frage – die medizinische Wissenschaft leistet in vielen Bereichen Hervorragendes. Und die moderne Medizin ist in der Behandlung vieler akuter und schwerer Krankheiten auch bewundernswert erfolgreich. Sie ist in der Lage, uns länger am Leben zu erhalten. Aber sie gibt uns kaum eine Antwort darauf, weshalb wir krank werden. Und auch nicht darauf, wie wir Erkrankungen vorbeugen und unsere Gesundheit erhalten können.

Die Hilfe zur Selbsthilfe, die Vorbeugung und Ursachenforschung, die Geduld und Bereitschaft zum Miteinander von ganzem Menschen zu ganzem Menschen im Arzt-Patient-Verhältnis – all das tritt heute leider viel zu sehr in den Hintergrund – schlimmer noch, in den meisten Fälle findet nicht einmal ein vernünftiges Gespräch statt.

Ohne eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Arzt und Patient - und zwar auf Augenhöhe – ist aber alles medizinische Können nur Stückwerk. Ich frage mich – und jetzt auch Dich: Wie will ein Arzt überhaupt eine Diagnose stellen, wenn er sich für ein Gespräch mit seinem Patienten nicht einmal 10 Minuten Zeit nehmen will oder kann?

Hier beginnt schon das ganze Dilemma unseres heutigen Gesundheitswesens: Die Ärzte haben keine Zeit mehr für ihre Patienten, weil von den Krankenkassen das Reden nicht bezahlt wird. Also muss jeder Arzt für seinen Umsatz schnell möglichst viele Patienten abfertigen. Kein Wunder also, dass unter diesen Umständen eine ganzheitliche Behandlung schon im Keim erstickt wird.

Attraktiv ist nur, was Geld bringt. Und das gilt für das ganze System – vom Hausarzt über das städtische Krankenhaus bis zur Fachklinik – von Kranken- und Gesundheitskassen bis zur übermächtigen Pharma-Industrie, deren oberstes Ziel es nicht ist, Menschen wirklich gesund zu bekommen, sondern möglichst hohe Gewinne zu machen.

Unser "Gesundheits-System" setzt erst bei Krankheit ein und wird von wirtschaftlichen Interessen bestimmt. Mediziner und Ärzte, Kassen und Konzerne, Gesundheits- und Pharma-Industrie leben nur von unseren Krankheiten.

Warum beugen wir uns diesem System? Warum wachen wir nicht endlich auf? Warum werden wir nicht mündige Patienten? Warum überlassen wir unsere Gesundheit ohne Bedenken anderen? Warum stehen wir nicht auf und nehmen unsere Gesundheit selbst in die Hand?

Die meisten Dinge, die uns zur Gesunderhaltung eingeredet werden, brauchen wir gar nicht. Wir können selbst mit einfachen und natürlichen Mitteln für unsere Gesundheit sorgen - und uns dabei nicht nur viele Beschwerden ersparen sondern auch jede Menge Zeit und Geld.

*„Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit, b) der Tod.
Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,
uns zwischen beiden in der Schweben.“*

Eugen Roth

Natürlich gesund sein und bleiben

„Gesundheit ist unser höchstes Gut“ weiß der Volksmund. Und wohl deshalb wünschen wir sie uns zu Neujahr gegenseitig und stoßen am Geburtstag auf sie an. Erstaunlich ist allerdings, wie wir mit diesem Gut tagtäglich umgehen, wie wir es bewahren und pflegen oder auch nicht.

Jeder von uns wünscht sich gesund zu sein. Doch was tun wir? Entweder wir vernachlässigen unsere Gesundheit oder wir leiden am Gesundheitswahn.

Einige vertrauen auf Gott, andere machen aus dem Streben nach Gesundheit eine Ersatzreligion. Die einen sind so gesund, wie sie sich fühlen, die anderen verpassen das Leben, weil sie nur noch damit beschäftigt sind, jedem Gesundheitstrend – und sei er noch so absurd – hinterher zu rennen.

Einige stopfen sich mit Schmerzmitteln und Medikamenten aller Art zu, wenn der Kopf brummt oder das Fieber steigt. Andere machen wegen jedem kleinen Wehweh alle Welt und sich selbst verrückt. Die meisten aber machen sich wirklich erst Gedanken um ihre Gesundheit, wenn sie sich richtig krank fühlen. Und wenn keine Salbe oder Pille aus der Apotheke mehr hilft, wird zum Arzt gerannt.

Das Streben nach Gesundheit an sich ist ebenso verständlich wie natürlich. Doch was ist eigentlich Gesundheit? Eine gute Frage, die wohl nur jeder von uns für sich selbst beantworten kann und muss. Deshalb ist letztlich auch jeder selbst für seine eigene Gesundheit verantwortlich.

Unabhängig davon, dass Gesundheit für jeden eine andere Bedeutung hat, ist sie in jedem Fall mehr als nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Alle Krankheiten haben tiefere Ursachen. Ärzte können – wenn überhaupt – nur die Symptome beseitigen. Sie diagnostizieren und reparieren, ohne – aus welchen Gründen auch immer – den wahren Ursachen der Krankheiten auf den Grund zu gehen. Im Übrigen lebt auch die Ärzteschaft wie die gesamte Gesundheitsbranche von unseren Krankheiten – und das nicht schlecht.

Leider hat sich diese Erkenntnis noch nicht überall herumgesprochen. Wie sonst ist es zu erklären, dass es immer noch Menschen gibt, welche die Sorge um ihre Gesundheit freiwillig aus der Hand geben? Wer noch alle Tassen im Schrank hat, kann doch nicht ernsthaft glauben, dass sein kostbarstes Gut in den Händen von Apothekern und Ärzten, Lebensmittel- und Chemiekonzernen, Politikern und Lobbyisten besser aufgehoben ist. Zugegeben – es braucht ein wenig Mut, eigene Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Erst recht in einer Gesellschaft, die einerseits ein fast schon utopisches Gesundheitsbild propagiert und uns andererseits täglich mit Warnungen vor dem nächsten bösen Gift und der Gefahr einer neuen Krankheit konfrontiert.

Vor lauter Sorge verlieren wir den Blick für die Gesundheit und aus purer Angst das Gefühl für unseren Körper. Diese Ängste und Sorgen werden von der Gesundheits-Industrie bewusst geschürt und genutzt, um uns Produkte und Dinge schmackhaft zu machen und teuer zu verkaufen, die wir gar nicht brauchen.

Es ist nicht einfach, den Warnungen und Versprechen der Industrie nicht auf den Leim zu gehen. Auf uns selbst zu sehen und auf unseren Körper zu hören, die Bedeutung einer Krankheit herauszufinden und die Symptome als Zeichen zu verstehen, etwas genauer hinzusehen und etwas zu verändern, erfordert noch mehr Mut.

Da ist es gut zu wissen, dass die Natur jedem von uns eine stattliche Ausrüstung zur Erhaltung seiner Gesundheit in die Wiege gelegt hat. Wenn wir uns darauf besinnen, können wir beruhigt auf alles verzichten, was uns mehr schadet als nützt

Wir müssen uns nicht länger über der Tisch ziehen und zu unmündige Patienten erziehen lassen.

Wir können uns selbst um unsere Gesundheit kümmern – besser als viele andere uns glauben lassen wollen.

Wir haben die Möglichkeit, uns mit natürlichen Mitteln selbst zu helfen.

Wir können besser als jeder andere selbst dafür sorgen, dass wir bis ins hohe Alter gesund und fit werden, sind und bleiben.

Alles halb so schlimm...oder?

Kennst Du das? Du bist leicht erkältet, der Magen grummelt und auch der Rücken macht sich wieder bemerkbar. Alles halb so schlimm! Mit ein paar Tabletten beruhigt sich der Magen von ganz alleine. Gegen die Rückschmerzen hilft eine Salbe. Die Erkältung wirft einen schon nicht um. Und gegen die Stress und die aufkommende Müdigkeit gibt es ja ein garantiert wirksames Aufputzmittel. Dazu haben wir ja schließlich die moderne Medizin.

Was aber, wenn das immer so weiter geht? Was, wenn Du nicht zur Ruhe kommst, der Magen revoltiert, zum Husten auch noch Fieber hinzukommt und die Rückenbeschwerden schlimmer werden? Dann hast Du ein Problem. Denn keine Medizin – ob geschluckt, gespritzt oder aufgetragen und verrieben – kann die Ursachen Deiner Beschwerden beseitigen. Das kannst nur Du selbst. Mehr noch: Du kannst dafür sorgen, dass es erst gar nicht so weit kommt.

Wie? Ganz einfach, indem Du die Verantwortung für Dich übernimmst und Deine Ernährungs- und Lebensweise auf Gesundheit einstellst.

Die 7 Bausteine der Gesundheit

***Ernährung *Bewegung *Entspannung *Gelassenheit
*Positives Denken *Soziales Umfeld
*Seelisches Gleichgewicht**

Mit diesen tragenden Bausteinen kannst Du Deine Gesundheit und Dein Leben auf natürliche Weise verbessern. Wenn Du die einzelnen Bausteine in Deinen Alltag integrierst, wirst Du bald feststellen, dass natürlich gesund leben Spaß macht und Gesundheit ansteckender ist als jede Krankheit.

Ernährung



*„Was der Bauer nicht kennt,
das frisst er nicht.
Würde der Städter kennen,
was er frisst,
würde er umgehend Bauer werden.“*

Oliver Hassencamp (1921-87), Dt. Schriftsteller

Einfach gesund essen

Es gibt unzählige Ansichten über diese und jene Ernährungsweise. Und möglicherweise steckt in jeder ein Korn „Wahrheit“. Doch Vorsicht! Wenig von dem, was uns heute als gesunde Nahrung angepriesen wird, hält auch, was es verspricht. Im Gegenteil: Es enthält wenig von den Dingen der Körper wirklich braucht. Dafür aber viele Zusätze, die eher das Prädikat „Giftstoff“ verdienen.

Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung heißt Information: Wir dürfen nicht alles kritiklos hinnehmen, was uns als „richtige Ernährung“ vorgegaukelt, eingetrichtert und aufgetischt wird. Schließlich geht es um unseren Körper und unsere Zellen.

Der zweite Schritt heißt Aufmerksamkeit: Wir müssen uns mit der eigenen Ernährungsweise auseinandersetzen und allem, was wir unserem Körper zuführen, mehr Beachtung schenken. Aber bitte ohne ständigen Blick auf irgendwelche Vitamin-, Kalorien- und Inhaltsstofftabellen.

Der dritte Schritt heißt Mut: Wir müssen und dürfen auf unser ureigenes persönliches Gespür für das Vernünftige und Naturgemäße vertrauen, statt uns von anderen sagen zu lassen, was gesund für uns ist.

Wir dürfen essen und trinken, was wir wollen – ohne Rücksicht auf unsinnige Vorschriften oder Verbote, angebliche Dick- oder Schlank-Macher und vor allem auch ohne jede Rücksicht auf irre Werbeversprechen und Patentrezepte nach „neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“.

Eine ausgewogene vitalstoffreiche Vollwertkost ist die Basis für eine gesunde Ernährung, die Leib und Seele zusammenhält.

Bewegung



*„Der moderne Mensch
leidet an Bewegungsmangel.
Manche halten eine Wanderniere bereits
für eine ausreichende körperliche Betätigung.“*

Piet Vlanders

Einfach bewegen

Gehörst Du auch zu den Menschen, die sich nicht mehr als unbedingt nötig bewegen? Sitzt du täglich neun Stunden im Büro oder am Computer? Liegst Du jeden Abend erschöpft in den Seilen oder vor der Glotze?

Wenn ja, dann wirst du vermutlich Dein bewegungsloses Leben auf zu viel Stress im Job, Zeitmangel, körperliche Beschwerden oder fehlende Anreize zurückführen. Oder Du bist einfach nur zu bequem.

„Wer rastet, der rostet“ sagt der Volksmund. Dass Bewegung gesund ist, weiß wohl jeder. Doch nur zu oft hapert es in der Umsetzung – bei vielen Sportfreuden so wie bei bekennenden Bewegungs- und Sportmuffeln.

Für jeden lohnt sich der Versuch, den inneren Schweinehund zu überwinden. Es müssen keine täglichen Besuche im Fitnessstudio sein. Es gibt einfachere Möglichkeiten, seinen Körper in Schwung zu bringen. Und wenig ist besser als nichts.

Es reicht schon, wenn Du etwas mehr Bewegung in deinen Alltag bringst: Fahrrad statt Auto, Treppe statt Lift. Zu Fuß statt mit dem Bus. Spaziergang statt Fernsehsessel. Wenn Du einmal entdeckt hast, dass Bewegung nicht schadet, und Lust auf mehr bekommst, solltest Dich dann allerdings nicht direkt ins Training für den Berlin Marathon stürzen.

Egal, wie Du in Zukunft Dein persönliches Bewegungs- und Fitnessprogramm gestalten willst – ob mit Laufen oder Tanzen, auf dem Rad oder im Schwimmbaden, mit Yoga oder Nordic Walking – lass es erst einmal leicht und locker angehen! Hauptsache ist, dass Dein Körper regelmäßig die Bewegung bekommt, die er braucht.

Es ist nie zu spät sich zu bewegen. Und jeder Schritt zahlt sich aus.

Entspannung



„Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil von Kraft.“

George Leonard

Einfach Luft holen

Jeder von uns hat private und berufliche Probleme, die nicht spurlos an ihm vorübergehen und jede Menge Stress auslösen können. Stress, der irgendwie abgebaut werden muss. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir uns ständig durch den Alltag kämpfen müssen.

Den Chef vors Schienbein treten oder dem Nachbarn das Nasenbein zertrümmern, ist nicht wirklich die feine englische Art, Spannungen und Stress abzubauen, und auch keinesfalls die eleganteste Lösung. Besser eignet sich da schon, einmal barfuß durch die Wohnung zu laufen oder ein schönes Bild zu betrachten

Wir können lernen, besser mit Belastungen umzugehen und unsere Anspannung zu lösen. Das setzt jedoch Umdenken und Mut zum Wandel der Gewohnheiten voraus.

Wir müssen uns den wechselnden Herausforderungen, die das Leben an uns stellt, anpassen und einen gesunden Ausgleich zwischen Entspannung und Stress herstellen. Denn das eine gibt es nicht ohne das andere.

Für unsere Gesundheit es ist wichtig, ganz individuell die richtige Mischung von geistiger und körperlicher Herausforderung, Ruhe und Aktion zu finden. Für den einen kann das Joggen sein, für den anderen Malen oder Klavierspielen.

Je größer die äußerlichen Herausforderungen sind, desto mehr Raum braucht unsere Innenwelt, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele aufrechtzuerhalten. Oft hilft schon ein tiefes Durchatmen und kurzes Abschalten vom Alltag, um den Stress auf gesunde Art abzubauen und ungesunden Stress erst gar nicht aufkommen zu lassen.

Gelassenheit



*„Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Reinhold Niebuhr

Einfach über den Dingen stehen

Gelassenheit ist eine Kunst, die nicht viele von uns beherrschen. Oder bleibst Du etwa immer ruhig, wenn Du im Stau stehst und die Kinder auf dem Rücksitz plärren? Nimmst Du es mit einem Lächeln hin, wenn Deine Bahn mal wieder Verspätung hat? Lässt Du Dich von der Hektik zu Hause oder im Büro nie anstecken? Stehst Du über den Dingen? Mir gelingt das nicht immer.

Gewiss wäre sicher jeder von uns gerne gelassener. Aber wir können nicht einfach einen Hebel umlegen, und schon sind wir ruhig und ausgeglichen. Wir müssen Gelassenheit lernen. Wie? Indem wir lernen, mit Ärgernissen und Belastungen im Alltag so umzugehen, dass sie uns nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

„Gelassen sein“ heißt zu erkennen, dass es sich nicht lohnt, sich über Dinge aufzuregen, auf die wir ohnehin keinen Einfluss haben. Es heißt auch zu wissen, dass kaum etwas so heiß gegessen wie gekocht wird. Und nicht zuletzt auch,

dass es sich viel leichter lebt, wenn wir dem Ernst des Lebens mit einer Portion Humor begegnen. Es ist alles nur eine Frage der Einstellung.

Um gelassener zu werden, muss jeder für sich seine eigene Technik entwickeln. Die Kinder oder das Bahnpersonal anbrüllen, fluchen oder ausflippen gehört jedenfalls nicht dazu. Schon eher der Versuch, auch in schwierigen Situationen den Überblick zu bewahren und sich angemessen zu verhalten, damit wir uns nicht selber schaden.

Gelassenheit ist eine Lebenskunst, die sich in jedem Alter erlernen lässt. Jeder kann Gelassenheit üben – im wahrsten Sinne des Wortes. Auch wenn das Üben von Gelassenheit zu Anfang oft ganz schön schwierig ist. Aber es zahlt sich aus. Denn mit Gelassenheit kommen wir besser durchs Leben.

Positives Denken



*„Betrachte einmal die Dinge
von einer anderen Seite,
als Du sie bisher sahst.
Denn das heißt,
ein neues Leben beginnen.“*

Marc Aurel

Einfach positiv denken

Sicher hast Du schon einmal von der „Kraft der Gedanken“ gehört. Gut und schön, aber weißt Du auch, was dahinter steckt? Kennst Du das Geheimnis des „Positiven Denkens“?

Die meisten Menschen kriechen ängstlich durchs Leben, weil sie negativ denken. Sie rechnen stets mit dem Schlimmsten und finden immer ein Haar in der Suppe. Sie machen sich über alles und jeden ihre Gedanken – leider nur immer die falschen. Dabei ist es im Grunde genau so einfach, in die andere Richtung zu denken.

Das Geheimnis des positiven Denkens liegt ganz einfach darin, dass jedes Ding zwei Seiten hat – und wir uns ganz einfach für die positive Seite entscheiden. Das mag manchem vielleicht zu simpel oder naiv erscheinen. Es hat jedoch einen nicht zu verachtenden Effekt: Es hilft.

Viele glauben, positives Denken bestehe darin, ausschließlich nur positive Gedanken zu haben. Kein Mensch kann das. Es geht auch nicht darum die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen oder Schwierigkeiten und Schicksalsschläge schön zu reden. Das Geheimnis liegt vielmehr gerade darin, dass wir auch die negative Dinge sehen und Probleme ansprechen, dass wir aber vor allem das Gute und Schöne im Leben sehen, unsere Blicke darauf richten und unsere Gedanken darauf konzentrieren.

Jeder ist für seine Gedanken selber verantwortlich. Jeder hat die Wahl zwischen vergiftenden negativen Gedanken, die ihn näher an Krankheit, Einsamkeit, Armut oder Verzweiflung bringen, und gesunden, aufbauenden, konstruktiven Gedanken, die ihn eine bessere Stimmung versetzen – näher an Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg heranführen. Unsere Gedanken wirkensich auf alle Bereiche unseres Lebens aus. Oder kurz gesagt: „Wir sind, was wir denken.“ Und was denkst

Soziales Umfeld



*In Wahrheit
sind alle Menschen voneinander abhängig.
Wir brauchen uns alle gegenseitig.*

Philippe Pozzo di Borgo

Einfach Mensch sein

Körperliche Gesundheit und geistige Beweglichkeit sind die besten Voraussetzungen für unser Wohlbefinden. Partner, Freunde, Kollegen, Nachbarn und gute Bekannte können wesentlich dazu beitragen, dass wir uns rundum wohlfühlen. Kurzum: Unsere Lebensqualität hat viel mit der Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zu tun.

Mag sich auch so mancher einsame Wolf in seiner selbstgewählter Einsamkeit wohlfühlen, so ist der Mensch grundsätzlich nicht dazu geschaffen, als Einzelkämpfer durch die Welt zu gehen. Wir – Du und ich – sind von Natur aus soziale Wesen. Wir sind auf Beziehungen angewiesen, auf Gedankenaustausch, Zuneigung, Trost und Verständnis. Erst recht in einer digitalisierten Welt, in der echte soziale Kontakte gegenüber pseudo-sozialen Netzen wie Facebook & Co. immer mehr ins Hintertreffen geraten.

Wir brauchen keine 1000 Freunde im Netz, sondern persönlichen Kontakte zu Menschen in unserer Umgebung. Wir brauchen Menschen um uns, die wir uns verlassen können – und umgekehrt. Wir brauchen Freunde, mit denen wir Freude und Leid teilen können. Wir brauchen ein soziales Umfeld, in dem wir leben und atmen können.

Ein intaktes soziales Umfeld ist nicht nur für unsere Psyche wichtig, es wirkt sich auch direkt auf unsere Gesundheit aus. Es stärkt nicht nur unser Selbstwertgefühl sondern auch Herz und Kreislauf. Es bewahrt uns vor Schwermut und Depressionen. Auf den Punkt gebracht: Es erhöht erheblich unsere Chancen, gesund und glücklich alt zu werden.

Seelisches Gleichgewicht



*Die Seele ernährt sich von dem,
worüber sie sich freut.*

Augustinus Aurelius

Einfach bei dir sein

Ist Dir schon einmal eine Laus über die Leber gelaufen oder etwas auf den Magen geschlagen? Lläuft Dir manchmal die Galle über? Hast Du hin und wieder die Nase oder die Schnauze voll?

Wenn dem so ist, dann hast Du selbst schon die Erfahrung gemacht, dass es offensichtlich einen engen Zusammenhang zwischen Deiner seelischen Verfassung und Deinem körperlichen Wohlbefinden gibt.

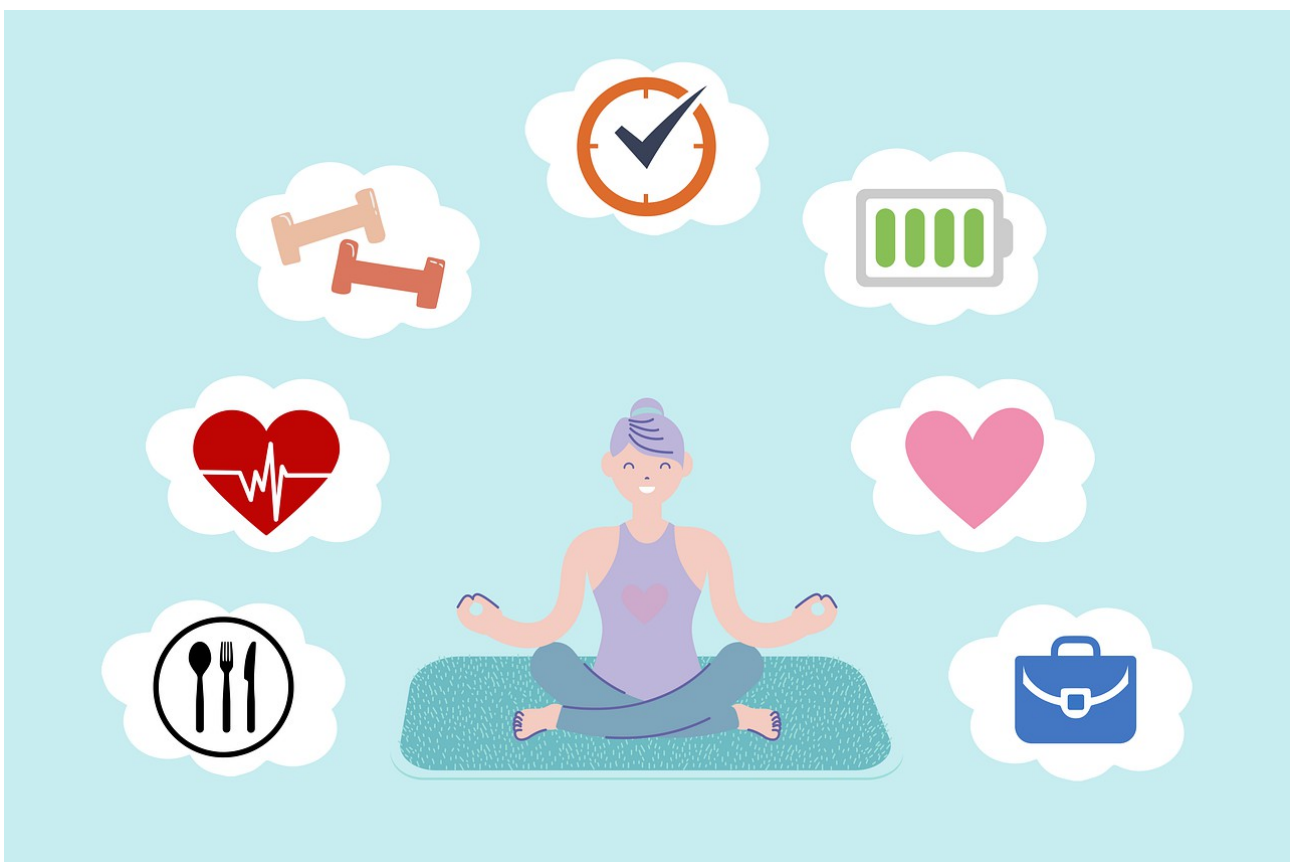
Da Körper und Psyche sich ständig gegenseitig beeinflussen, spielt die seelische Gesundheit eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Fast alle Erkrankungen – sehen wir einmal von erblichen Leiden und Unfällen ab – sind Zeichen dafür, dass in uns etwas schief läuft, dass unsere Seele aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Disharmonie zwischen Seele und Körper führt zuerst „nur“ zu einer negativen Gemütsverfassung, bevor sie sich in einer Krankheit ausdrückt. Wenn wir nicht rechtzeitig darauf reagieren, werden wir richtig krank.

Dauerstress, Überforderung am Arbeitsplatz, familiäre Probleme oder Pech in der Liebe können uns ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen und schnell zu Burnout, Depression und anderen psychosomatischen Erkrankungen führen, wenn wir nicht rechtzeitig gegensteuern.

Statt nach den möglichen Ursachen zu suchen und sie zu beseitigen, bekämpfen viele Menschen ihre seelische Unausgeglichenheit mit Betäubungsmitteln, Alkohol oder Drogen. Mit dem Erfolg, dass sie immer mehr die Kontrolle über sich selbst und über ihr Leben verlieren.

Dabei können wir mit einfachen Maßnahmen und Verhaltensänderungen die innere Balance beeinflussen und zurück gewinnen.

Es können schon Kleinigkeiten helfen – etwa uns etwas „von der Seele reden“ oder auch einmal „Nein“ zu sagen. Vor allem aber müssen wir uns selbst annehmen und an uns selbst glauben. „Wo Glaube ist, da ist auch Lachen“, wusste schon der alte Luther.



IFPL
IEBT

Sandra Koch

Ich nehme dann mal ab...



BESSER OHNE DIÄT
Schlank essen statt fett hungern

