

Gesundheit & Wohlbefinden

Oft werden wir uns des Wertes unserer Gesundheit erst bewusst, wenn wir sie verlieren. Plötzlich bemerken wir, wie sehr Krankheit unsere Möglichkeiten, am Leben teilzuhaben, beschränkt. Eine gute Gesundheit als Grundvoraussetzung für ein erfülltes Leben ist in der heutigen Zeit, in der jedem von uns viel abverlangt wird, immer wichtiger. Doch trotz zunehmenden Fortschrittes in der westlichen Medizin, trotz immer komplizierterer und kostenträchtiger Behandlungsmethoden und -Apparaturen nimmt die Zahl der so genannten Zivilisationskrankheiten in der westlichen Welt weiter dramatisch zu.

Unsere hektische Lebensart, die mangelnde Bewegung, unsere durch ausgelaugte und einseitig überdüngte Böden immer nährstoffärmer und belastend werdende Nahrung, die mit Schadstoffen durchsetzte Umwelt und nicht zuletzt negativ gestimmte Denk- und Verhaltensmuster lassen die Zahl von Herz- Kreislauferkrankungen, Allergien, Magengeschwüren, Pilzerkrankungen und Immunsystemstörungen weiter ansteigen. Kaum jemand in der westlichen Welt bleibt in seinem Leben von den genannten Problemen verschont. Was sinkt ist die Vitalität.

Dagegen basiert eine ganzheitlich orientierte Einstellung, bei der Gesundheit Vitalität, Lebensfreude und Lebensqualität bedeutet, auf der Nutzung der Heilkräfte der Natur. Dieser Ansatz gewinnt hierzulande immer mehr Anhänger.

Gefragt sind also Mittel und Verfahren, die den Organismus in ein natürliches Gleichgewicht bringen und die dem Körper Widerstandskräfte geben.