



30. April 2020 **Gesundheit**



Das Thema Gesundheit gewinnt im Moment an Bedeutung. Gesundheit ist unser wertvollstes Gut. Der grösste Teil der Menschen wird mit 100% Gesundheit geboren und diese gilt es zu pflegen. Für die Gesunderhaltung sind wir alle selbst verantwortlich, sowohl auf körperlicher, seelischer wie auch geistiger Ebene.

In der Alternativmedizin und der Komplementärtherapie wird der Fokus in Richtung Salutogenese gelenkt, auf das Gesunderhaltende und -machende. Die Aufmerksamkeit liegt auf den Stärken, den Resilienzfaktoren und dem Gesunden im Menschen. Es wird die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulation und die Selbstverantwortung der Person gestärkt.

*Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.*

Sebastian Kneipp

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit, für Ihr Glück:

- halten Sie Ihren Alltagsrhythmus aufrecht was ein Gefühl von Stabilität und Sicherheit gibt
- bewegen Sie sich regelmässig, womöglich in der Natur und tanken Sie Tageslicht und Sonne
- schlafen Sie genügend, mindestens sieben Stunden pro Nacht
- schaffen Sie Ruhe-Inseln für Yoga, Meditation, Lesen, Musik...
- achten Sie auf ausgewogene Ernährung mit möglichst wenig Zucker, meiden Sie Alkohol und Nikotin. Bitterstoffe (z.B. Chicorée) sind gut um die Flimmerhärchen der Lunge anzuregen
- trinken Sie genügend, v.a. Ingwer- und Zitronentee sind gut gegen Infekte
- pflegen Sie soziale Kontakte

Nehmen Sie wahr, wie Sie selber viel für sich unternehmen können, Sie der Situation nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern Ihr eigenes Wohl beeinflussen, Ihre Gesundheit stärken können. Gerne unterstützen auch wir von der Komplementärtherapie Basel Sie auf diesem Weg, die Ressourcen zu stärken und Ihre Selbstregulierungskräfte anzuregen.