



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit und mich ernst nehmen	Spiritualität	Altern
---------	-------	----------	--------	-------------	--	---------------	--------



Welche ?
Selbstsorge
Leben mit Hindernissen
Wundertüte

Selbstsorge

Wer sich etwas im Bereich Gesundheitsvorsorge bewegt, ja **bewegt**, weiss, dass die Selbstsorge eine gewaltige Rolle in der Prävention spielt.

Neben den Verboten (Rauchen) spielen die gebotenen Massnahmen wie Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung sowie vernünftige Ernährung neben weiteren Verhaltensweisen eine ausschlaggebende Rolle in der Vermeidung oder Heilung von Krankheiten. Auch wären die Krankheitskosten und damit die Kassenprämien gewaltig zu beeinflussen.

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

Die Schulmedizin scheint jedoch noch immer Präventionsschritte, welche im "Softbereich" liegen, zu vernachlässigen. Zu denken ist an das bewusste Umgehen mit Zeit (Stress), Materiellem, dem Mitmenschen, der Natur und unserer ganzen Mitwelt.

Zum Glück gibt es jedoch Fortschritte in der Untersuchung von Mind - Body Zusammenhängen. So weist z.B. die bekannte Hirnforscherin Prof. Marian Diamond (E) auf den ausschlaggebenden

Einfluss der Liebe auf die mentale Gesundheit

hin. Was sich sicher wieder auf den Leib & Co. auswirkt.



Gesundheitswirksame Bewegung

Die Bundesämter für Sport (BASPO) und Gesundheit (BAG) sowie das "Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz" empfehlen:

Frauen und Männer in jedem Lebensalter wird mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens "mittlerer" Intensität empfohlen.

Mehr dazu: [»»](#)

Sich informieren

Doktor.ch bietet eine Menge von nützlichen, unabhängigen Informationen mit einer reichen Link-Palette [»»](#)

Todesursache Nr. 1



Beweg dich, move Kokopelli !

Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Schweiz.
Heute stellen sie nach wie vor die
Todesursache Nummer 1 der Schweizer
Bevölkerung sowie der häufigste Grund für
Arztkonsultationen und Spitaleinweisungen
dar. >>



* * *

LifeDesigning Peter Kessler, lic.oec.HSG CH-8645 Jona-Kempraten