



Wie komme ich mit mir selbst in Einklang

Ja, wie komme ich mit mir selbst in Einklang? Das ist besonders in Zeiten von Krisen, Pandemien und Krieg in der Ukraine eine große Frage, die ich sicher nur zum Teil beantworten kann. Ich bin ein Mensch und habe einen Körper, eine Seele und einen Geist. Die drei Bereiche sind meiner Meinung nach wichtig, um mit uns selbst in Einklang zu kommen.

Einklang mit unserem Körper

Unser Körper ist der Sitz unserer Seele. Sie sollten ihn also gut behandeln. Wie macht man das? Zunächst ist es wichtig, uns so zu lieben und zu akzeptieren wie wir sind. Niemand ist perfekt und das muss auch gar nicht sein. Zudem sollten wir uns gute Lebensmittel gönnen, ihm Bewegung und Entspannung in einem guten Gleichgewicht gönnen und ausreichend schlafen. Denn ständiger Stress und Unsicherheit, privat sowie im Beruf, mangelnde Entspannungsphasen, ständige Zufuhr und schädlichen Stoffen wie Nikotin, Alkohol, Medikamente können die Ursachen vieler Krankheiten sein.

Ernährung

Eine gesunde Mahlzeit sollte die drei Grundbausteine der Ernährung, nämlich Eiweiße, Kohlehydrate und Fette, zusätzlich reichlich Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Von all diesen Lebensmittelgruppen, sollte man die hochwertigsten Varianten auswählen. Gute Eiweiße erkennen Sie an der Zusammensetzung der Aminosäuren (AS). Wir brauchen 20 verschiedene AS. 12 davon kann unser Körper selbst herstellen, aber 8 AS sollten wir mit der Ernährung zuführen. Sie heißen deshalb „essentielle AS“. Ein gutes Eiweiß, sollte möglichst viele von diesen essentiellen AS enthalten. Kohlehydrate sind unsere Energielieferanten und bestehen aus zusammengesetzten Zuckermolekülen. Je langkettiger und verzweigter diese Zuckerkomplexe sind, desto länger wird unserem Körper bedarfsgerecht Zucker in gleichmäßiger, mittlerer Dosierung bereitgestellt. Lange Zeit hat man uns eingeredet, dass Fette schlecht sind und uns „fett“ machen. Das stimmt so nicht. Es gibt gute, essentielle Fette, wie Omega-9-Fette aus Olivenöl und Omega-3-Fette aus Fisch- und Algenöl. Leinsamen enthält pflanzliche Omega-3-Fette, die wir erst in die menschliche Form umwandeln müssen. Schlechte Fette, wie Frittierfette (Transfette), industriell hergestellte Fette (wie sie in Margarine vorkommen) und langkettige, gesättigte Fette (wie in Schweineschmalz und fettem Fleisch) wirken entzündungsfördernd. Das meiste, was Sie essen, sollte naturbelassen, also ohne Zusatzstoffe und möglichst aus regionalem und saisonalem Anbau stammen. Erdbeeren zu Weihnachten sind daher nicht empfehlenswert. Essen Sie zwei bis drei Mal täglich. Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens 5 Stunden Pause. In den Ernährungspausen, kann der Körper mittels eines inneren Aufräummechanismus, der Autophagie, ungute, entzündungsfördernde Zwischenabbauprodukte abbauen. Lassen Sie sich beim Essen viel Zeit, kauen Sie ausreichend. Nach ca. 20 Minuten setzt die Sättigung ein. Essen Sie etwas weniger, als Sie Hunger haben, denn die langlebigen Menschen essen meist kalorisch restriktiv, also wenig. Trinken Sie täglich ausreichend Wasser, ca. 30-35 ml pro kg Körpergewicht. Meiden Sie Softgetränke. Sie enthalten Zucker und Süßstoffe, die beide ungesund sind.

Diese Lebensmittel sollten Sie häufig essen: Viel frisches Gemüse, am besten 2-3 x täglich, frisches Obst, am besten 2 x täglich, bevorzugt Beeren, zuckerarme Obstsorten, gute pflanzliche Öle (wie kaltgepresstes Olivenöl, Leinöl, Walnussöl), Nüsse und Mandeln, mindestens 3 x pro Woche, aber am besten 30 g täglich (das ist eine Hand voll), Hülsenfrüchte, mehrfach pro Woche, am besten täglich, Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch bei jeder Gelegenheit, Vollkorngetreide, dabei möglichst wenig Weizen, besser sind Dinkel, Emmer, Urkorn, Roggen, Gerste, mit viel Ballaststoffen (Brot, Pasta, Reis).

Diese Lebensmittel sollten Sie selten bzw. gar nicht zu sich nehmen: hochverarbeitete, industriell hergestellte Lebensmittel mit Nahrungszusatzstoffen (= E-Nummern), Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte.

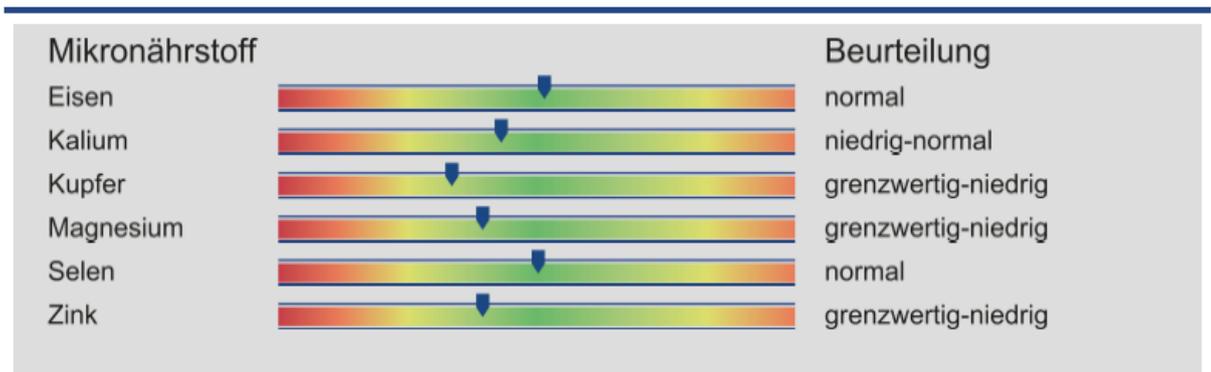
Bewegung

Wir bewegen uns zu wenig und sitzen zu viel. Auch im Büro kann man stehen und herumlaufen. Unsere körperliche Leistungsfähigkeit umfasst Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Neben Übungen für Kraft- und Ausdauer zeigen gerade Übungen zur Beweglichkeit eine gute Wirkung auf den Körper. Sie sind wichtig, um Gelenkfunktionen zu erhalten oder wiederherzustellen. Mit sanften, länger anhaltenden Dehnung, wie man sie etwa im Yoga durchführt, kann man verkürzte Bänder und Muskeln liebevoll dehnen. Sportlich Ungeübte sollten bei geringer Intensität, dafür ausdauernd, üben. Gut geeignet sind Sportarten wie rasches Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren. Auch moderates Krafttraining ist sinnvoll, um einem Muskelabbau im Alter entgegenzuwirken. Je nach Beschwerden, werden in den Sportvereinen und Fitness-Studios verschiedene Programme bzw. Kurse angeboten, wie Kräftigungs- und Bewegungstraining, Herzsport, Rückenschule, Ganzkörperkräftigung, Sturz-Prophylaxe, Rheuma-Liga, Senioren-Sport, um hier nur einige zu nennen. Am besten, fangen Sie mit leichten Herausforderungen an und steigern sich langsam.

Mikronährstoffe für die Gesundheit

Unser Körper wird permanent umgebaut und erneuert. Für diesen „Umbau“ benötigen wir ein paar grundlegende Baustoffe, die wir zum Großteil aus unserer Ernährung beziehen. Dennoch reicht das oft nicht aus, wie viele Laboruntersuchungen zeigen. Diese Werte kann man z.B. im Vollblut messen lassen: Eisen, Eisenspeicher Ferritin, Kalium, Kupfer, Magnesium, Selen, Vitamin B12 (das aktive Vitamin B12, den Holotranscobalamin-Spiegel - Mangel vor allem bei Vegetariern und Veganern), Vitamin D3, Zink, Omega-3-Fette. Mangelnde Stoffe kann man mit einer gezielten Ernährung und /oder mit geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln substituieren.

So könnte ein Befund aussehen:



Holotranscobalamin (Holo TC)	116	pmol/l		> 50,0
Bewertung: > 50 pmol/l: Vitamin B12-Mangel unwahrscheinlich 35 - 50 pmol/l: Graubereich < 35 pmol/l: Mangel an aktivem Vitamin B12				
Vitamin D, 25 (OH) (Calcidiol)	72	nmol/l		100 - 150
Definition der Hypovitaminose D, basierend auf der 25(OH)D-Serumkonzentration: VITAMIN D-STATUS nmol/l optimal 100 - 150 ausreichend 75 - 100 leichter Mangel 50 - 75 schwerer Mangel < 50 kritisch hoher Bereich > 250 nach Vitamin D Update 2013, Dermatoendocrinol. 2013 Jun 1; 5(3):331-347				

Auszüge aus einem Laborbefund des Labors GanzImmune im Mainz, <https://www.ganzimmun.de/>

Mit freundlicher Genehmigung der GanzImmune-Diagnostics-AG

Wege aus dem Stress

Stress äußert sich oftmals nicht durch ein einzelnes Symptom. In den meisten Fällen kommt es zu einer Reihe von verschiedenen Symptomen wie innere Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen (beim Ein- und Durchschlafen), Stimmungsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit und Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, die sich häufig noch gegenseitig verstärken können. Wer abends das Gedanken-Karussell nicht ausschalten kann, leidet oft unter Schlafstörungen. Die Folgen sind, dass man wie „gerädert“ aufwacht, schlecht in den Tag startet und sich müde, abgeschlagen und unkonzentriert fühlt. Man fühlt sich den täglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen, der Teufelskreis nimmt seinen Lauf.

Entspannung lernen

Das vegetative Nervensystem umfasst zwei motorische Äste, den Sympathikus, der im Stress aktiv ist, und den Parasympathikus, den Entspannungsast. Da wir in unserem beruflichen Alltag häufig im Sympathikus bewegen, d.h. wir stehen unter Strom, kommt der Entspannungsast häufig zu kurz. Deshalb ist es hilfreich, Methoden zu erlernen, mit denen wir uns runterfahren können. Oft hilft es schon, mehrere langsame Atemzüge zu machen, denn über den Atem kann man am besten den Selbstheilungsnerv aktivieren. Das könnte so aussehen: Atmen Sie bewusst für mehrere Atemzüge ca. 4 Sekunden lang ein und 6 Sekunden lang aus. Sie werden spüren, wie sich etwas in Ihnen verändert und Sie ruhiger werden. Probieren Sie es doch gleich mal aus.

Eine andere Entspannungsmöglichkeit sind die „kleinen Urlaubinseln“ mitten im Alltag. Hier ein paar Beispiele: Gehen Sie an die frische Luft, am besten in die Natur, z.B. in den Wald und praktizieren Sie das „Waldbaden“. Schalten Sie alle Geräte aus, das Handy, den PC, den Fernsehapparat und gönnen Sie sich ein paar ruhige Minuten. Führen Sie dabei die oben erwähnte Atemmethode durch. Erlernen Sie Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi. Aber auch körperliche Anspannung, wie moderater Sport, kann am Ende sehr entspannend wirken und zur Ausschüttung von Glückshormonen führen. Eine spezielle Übung, „Das Denken anhalten“, empfiehlt sich, wenn Sie wenig Zeit und viel Stress haben. Sie geht so: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und schauen Sie auf einen Punkt oder schließen Sie die Augen. Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit aus Ihrem Kopf und richten Sie sie in Ihre Hände, die auf Ihren Oberschenkeln liegen. Fühlen Sie die rechte Handinnenfläche. Ist sie warm oder eher kühl? Ist sie eher trocken oder eher feucht, eher glatt oder eher rau? Fühlen Sie die linke Handinnenfläche. Ist sie warm oder eher kühl? Ist sie eher trocken oder eher feucht, eher glatt oder eher rau. Fühlen Sie beide Handinnenflächen gleichzeitig. Gibt es Unterschiede zwischen rechter und linker Hand oder fühlen sich die beiden Hände gleich an? Überprüfen Sie das Gefühl der Temperatur, der Feuchtigkeit, der Hautstruktur. Frage: Woher kommt mein nächster Gedanke? Möglicherweise kommt kein Gedanke. Es herrscht Ruhe im Kopf.

Auch das hilft, um den Parasympathikus zu aktivieren: Kaugummi kauen (aktiviert den Speichelfluss), Summen und Singen, Gurgeln, Blau-Lichtquellen am Abend reduzieren (z.B. am Bildschirm) evtl. mit einer Blaulicht-Filter-Brille.

Dankbarkeit üben

Es gibt Vieles in unserem Leben, wofür wir dankbar sein können. Leider vergessen wir das oft. Die gute Nachricht lautet: Wir können lernen, Gutes zu sehen und uns dafür zu bedanken. Das funktioniert so: Nehmen Sie sich täglich ca. 10 Minuten Zeit, am besten morgens, und fragen Sie sich, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können. Es müssen keine großen Dinge sein. Jedes noch so kleine gute Gefühl ist wertvoll. Schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt, z.B. so: „Ich bin dankbar dafür, dass ich“

Dafür könnten Sie dankbar sein: Für Ihren wunderbaren Körper, dass Sie fühlen, sehen, riechen, schmecken können, für Ihr Essen und Trinken, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihren Verstand, Ihren Beruf, Ihre Wohnung, Ihr Haus, dafür dass Sie Freude und Spaß im Leben haben, etc.

Wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, verändert sich Ihr Fokus. Negative Gedanken werden abgeschaltet und Ihr Gehirn liefert Ihnen immer mehr gute Antworten. Sie werden im Laufe der Zeit glücklicher werden und können jeden Tag mit einem guten Gefühl starten.

Werden Sie kreativ

Schon Kinder sind kreativ: Sie formen mit ihren kleinen Händen Dinge im Sand, spielen, wenn man sie lässt, mit allen möglichen Gegenständen, kneten in Erde oder in ihrem Brei, legen ein Muster mit Naturmaterialien wie Blättern oder Blüten, malen mit Stiften oder Farben auf Papier, aber auch Tische, Wände, Stühle und vieles mehr. Bereits die Urmenschen haben ihre Höhlen mit Schriftzeichen und Bilder bemalt. Kreatives Gestalten ist also ein ursprüngliches menschliches Bedürfnis.

Für mich persönlich ist kreatives Arbeiten eine Möglichkeit mich zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Dabei kann das künstlerische Gestalten mit Farben und verschiedenen Materialien eine große Rolle spielen. Aber auch Theater- und Musikprojekte funktionieren gut. Der kreative Prozess unterliegt einer ganz eigenen Dynamik, den man zuvor nicht voraussagen kann. Während man etwas malt, bastelt oder gestaltet, entsteht etwas Eigenes, Neues, das uns oft selbst überrascht. Es ist als würde eine innere Kraft uns lenken.

Es ist sehr wünschenswert, kreative Fähigkeiten, die in jedem Menschen schlummern, individuell zu fördern. Deshalb sollten wir uns bereits im Kindergarten, in der Schule, in jeder Lebensphase und in jedem Alter ausreichend Zeit und Raum für kreative Tätigkeiten nehmen. Denn Kreativität ist die Fähigkeit, Dinge hervorzubringen und zu denken, die neu sind. Kreativität ist etwas Schöpferisches und Selbsttätiges, Kreativität hilft in schwierigen Situationen ungewohnte neue Wege zu gehen und Lösungen zu finden. Der kreative Mensch denkt selbst und er macht eigene ganz neue Erfahrung. Dabei geschieht etwas Geistig-Seelisches, oft fallen Sorgen, Belastungen und Probleme zumindest während des schöpferischen Prozesses einfach ab.

Psychische Gesundheit

Wir sind soziale Wesen und brauchen deshalb gute menschliche Beziehungen. Gute Partnerschaften, Familienbande, Freundschaften sind nicht nur für die psychische Gesundheit förderlich, sondern machen auch unser Immunsystem stark, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen.

Besonders wichtig für die seelische Gesundheit ist die Kommunikationsfähigkeit. Miteinander zu reden hilft. Gedacht ist noch lange nicht gesagt. Gesagt ist noch nicht gehört. Gehört ist noch nicht verstanden. Verstanden ist noch nicht einverstanden. Einverstanden ist noch nicht angewendet. Angewendet ist noch nicht beibehalten.

Unser Leben ist nie perfekt. Es hilft nichts, ständig über die vielen Widrigkeiten zu hadern. Wenn man sie nicht ändern kann, dann sollte man versuchen, sie anzunehmen. Den angenehmen Gefühlen sollten Sie jedoch mehr Raum geben, als den unangenehmen. Gehen Sie schwierige Dinge in ihrem Leben aktiv an. Sehen Sie in jeder Krise eine Chance. Optimistisches Denken und Vertrauen in die Zukunft sind hier hilfreich. Es ist gesund, von unseren eigenen Fähigkeiten überzeugt zu sein und auf den Verlauf der Dinge Einfluss zu nehmen. Diese Haltung schafft Selbstwirksamkeit [1]. Selbstwirksamkeit ist ein wesentliches Merkmal für Selbstvertrauen. Dazu passt das „Gelassenheitsgebet“ [2], das Sie vielleicht kennen:

*Gott, gib 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.*

Ehrenamt, etwas für andere Menschen tun

Anderen Menschen zu helfen, ohne etwas dafür zurückbekommen zu wollen, macht zufrieden. Ehrenamtliches Engagement tut aber auch uns selbst gut. Wir fühlen uns gebraucht, wertgeschätzt und leben tatsächlich gesünder. Uneigennütziges Verhalten muss dabei nicht spektakulär sein. Das kann im privaten Umfeld sein, indem ich z.B. für eine Nachbar*in, die gebrechlich ist, einkaufe, in der Kirchengemeinde, im Verein, in Schule, Kindergarten, Stadtteilinitiative oder in einem ganz anderen Bereich sein. Egal wo, unsere Gesellschaft lebt davon, dass sich Menschen ehrenamtlich engagieren und uns selbst tut es sehr gut, Menschen zu helfen, die Hilfe brauchen.

Liebe-Güte-Meditation

Die liebevolle Güte-Meditation dabei hilft, dich mit dir selbst und Menschen, die du liebst, zu verbinden. Setze dich hin, komme zur Ruhe und spüre in dich hinein. Die vier Sätze der Meditation lauten:

- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.
- Möge ich gesund sein.
- Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Abfolge der Meditation – denke an diese Menschen/Lebewesen und wünsche ihnen Glück:

- Für mich selbst
- Für einen Menschen, der dir nah steht, den du liebst
- Für einen Menschen, mit dem du Ärger, Stress, Probleme hast
- Für deine Familie und deine Freunde
- Für die Menschen in deiner Umgebung
- Für die Menschen in deinem Land
- Für die Menschen auf diesem Kontinent
- Für die Menschen auf der Erde
- Für alle Lebewesen, die auf der Erde leben

Glauben Sie an etwas Größeres

Es gibt Situationen im Leben, da stößt man an seine seelischen Grenzen und sieht keinen Ausweg mehr, z.B. in schwerer Krankheit, in der Trauer um einen geliebten Menschen, in Lebenskrisen, in der Corona-Pandemie oder wenn, wie zur Zeit, Krieg in Europa herrscht. Da hilft es, an einen Sinn, der hinter vielem steckt, zu glauben. Es kann der Glaube an Gott sein, zu wissen, dass wir gewollte und geliebte Menschen sind, der Glaube an eine höhere Macht oder an einen Sinn im Leben.

In einer Online-Umfrage [3] der Universität Münster vom 7. Juli bis 18. Oktober 2020, also während der ersten Corona-Welle, sagten mehr als die Hälfte der Befragten, dass ihr Glaube ihnen Trost, Kraft und Hoffnung spendet. Auf die Frage, wie sich die Corona-Zeit auf ihren Glauben auswirkt, gaben 56% an, dass ihr Glaube unverändert sei. Bei 32% hat sich der Glaube jedoch noch verstärkt und nur bei 11% abgeschwächt.

Dieser Text trifft Vieles auf den Punkt:

Desiderata [4]

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. Stehe, soweit ohne Selbstaufgabe möglich, in freundlicher Beziehung zu allen Menschen. Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen ruhig zu, auch den Geistlosen und Unwissenden; auch sie haben ihre Geschichte. Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als du. Freue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne. Bleibe weiter an deinem eigenen Weg interessiert, wie bescheiden er immer auch sei. Er ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten. In deinen geschäftlichen Angelegenheiten lasse Vorsicht walten; denn die Welt ist voller Betrug. Aber nichts soll dich blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit. Viele Menschen ringen um hohe Ideale; überall ist das Leben voll Heldentum. Sei du selbst, vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung, noch sei zynisch, was die Liebe betrifft; denn auch im Augenblick aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie Gras. Ertrage freundlich gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber erschöpfe dich nicht in Fantasien. Viele Ängste kommen aus Ermüdung und Einsamkeit. Neben einer heilsamen Selbstdisziplin sei freundlich mit dir selbst. Du bist Kind Gottes genauso wie die Bäume und Sterne; du hast ein Recht, hier zu sein. Und ob es dir bewusst ist oder nicht, es besteht kein Zweifel, das Universum entfaltet sich wie vorgesehen. Darum lebe in Frieden mit Gott, ganz gleich, welche Vorstellung du von ihm hast. Was immer du arbeitest und wonach du dich sehnst: erhalte dir den Frieden mit deiner Seele in der lärmenden Wirrnis des

Lebens. Mit all der Schande, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist es dennoch eine schöne Welt. Strebe behutsam danach, glücklich zu sein.

Resümee

Sie sehen, um mit sich selbst in Einklang zu kommen, gibt es viele Wege, die Sie selbst erlernen und gehen können. Am besten fangen Sie mit kleinen Schritten an, indem Sie z.B. bewusster und nachhaltiger leben und essen, Ihre sozialen Kontakte besser pflegen, sich etwas mehr bewegen und Ihren Fokus auf das Schöne und Gute im Leben richten, gleichzeitig aber nicht blind werden für die Nöte anderer Menschen. Sie werden sehen, diese kleinen Veränderungen werden Großes in Ihrem Leben bewirken.

Quellen

1. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) (engl. perceived self-efficacy) wurde von dem Psychologen Albert Bandura in den 1970er Jahren entwickelt. SWE bezeichnet die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat demnach eine hohe SWE. Eine Komponente der SWE ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen (internaler locus-of-control, siehe Kontrollüberzeugung), statt äußere Umstände, andere Personen, Zufall, Glück und andere unkontrollierbare Faktoren als ursächlich anzusehen. Manche Psychologen vertreten die Ansicht, dass Selbstwirksamkeit(-serwartung) ein natürliches Bedürfnis des Menschen ist. (Zitat Wikipedia)
2. <https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet>
3. <https://www.zeit.de/2021/31/glaube-corona-krise-religion-rueckbesinnung-kirchenaustritt>
4. Desiderata, auch als Lebensregel von Baltimore bezeichnet, ist ein Prosagedicht des amerikanischen Rechtsanwalts Max Ehrmann aus dem Jahr 1927. [https://de.wikipedia.org/wiki/Desiderata_\(Gedicht\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Desiderata_(Gedicht)) - Deutsche Übersetzung: <https://www.heikohaller.de/gedichte/desiderata>

youtube-Tipp

Tue nur noch das! | Gerald Hüther: <https://www.youtube.com/watch?v=TRLeMBiyZKc>

Hast du dich schon mal gefragt, was dir wirklich gut tut? Nicht im Sinne von kurzfristigem, oberflächlichem Spaß, sondern ein paar Ebenen tiefer. Diese Ebenen sind oft verschüttet von all den Verwirrungen und Verwicklungen, die sich über all die Jahre in einem mehrdimensional maroden System angehäuft haben. Wenn wir aber anfangen, uns wieder zu entwickeln und Dinge zu machen, die uns wirklich gut tun, ein positives und liebevolles Wertesystem zu kultivieren gegenüber sich und anderen, sich nicht weiter von außen bestimmen zu lassen... dann schaufeln wir uns wieder frei... Und kommen wieder zurück zu unseren wahren inneren Bedürfnissen und tiefen Sehnsüchten. Realisieren, was uns wirklich gut tut und ändern unser Leben nachhaltig und tiefgreifend. Vielen Dank an einen der inspirierendsten deutschen Köpfe unserer Zeit, dem Neurobiologen, Gehirnforscher und Bestsellerautor Prof. Dr. Gerald Hüther.

Die Autorin: Susanne S. Bürkert

Heilpraktikerin, Inhaberin der Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert

Hauptstr. 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Tel: 07244-946662

E-Mail: info@naturheilpraxis-buerkert.de, Internet: www.naturheilpraxis-buerkert.de

Susanne Bürkert absolvierte von 2000 bis 2002 ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin in der Heilpraktikerschule „KreaWi“ in Karlsruhe-Rüppurr. Im Dezember 2002 erhielt sie die Heilpraktiker-Zulassung vom Gesundheitsamt Karlsruhe. Zunächst hospitierte sie für 3,5 Jahre als Angestellte in Vollzeit bei einem erfahrenen Kollegen, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Seit 2007 praktiziert sie in eigener Praxis und behandelt ihre Patienten u. a. mit der Naturmedizin, Homöopathie, Hausmitteln, Colon-Hydro-Therapie und vielem mehr. Sie ist Buchautorin (100 Originalfragen aus 14 mündlichen Prüfungen mit ausführlichen kommentierten Antworten, KreaWi-Verlag), bildet Ärzte und Heilpraktiker in Colon-Hydro-Therapie aus und ist Vorstandsvorsitzende des Homöopathischen Vereins 1907 e.V. Weingarten/Baden.