Gesundheits-Coaching

Machen Sie sich mit individuellem Gesundheits-Coaching vertraut und begegnen Sie vielen Anregungen für Ihr Körper-Ich.

Einleitung Gesundheits-Coaching

Aktive Gesundheitsarbeit ist ein Kapitel, in dem Ihnen viele Anregungen für Ihr Körper-Ich begegnen. Wer noch immer denkt, dass „eh alles gut läuft, außer die Wehwehchen hie und da“, der sollte sich schön langsam mit Gesundheitsarbeit vertraut machen. Immerhin gelingt das heute bereits bestimmten Krankenversicherungen: Tatsächlich bezeichnen sich manche als Gesundheitsservicestelle. Mit dem Slogan „Gesund ist gesünder“ kündigt sich eine neue Welle an, die vom Krankheitsdenken weg tendiert und den Fokus auf Gesundheitsarbeit legt. In den Mittelpunkt rücken selbstständig Gesundsein mit Gesundheitszielen, ein Gesundheitshunderter für Aktiv- und Präventionswochen und andere. Es gib viele neuartige Angebote für Pflichtversicherte, damit Kranksein weniger Chancen hat und das Gesundsein in das zentrale Bewusstsein der Menschen dringt.

Im Abschnitt „Meridiane“ haben Sie zahlreiche Anregungen für die Gesundheit Ihrer Organe erhalten. Die verschiedenen Haltepunkte sind zum Einschlafen und Durchschlafen. Wenn Sie diese Punkte anwenden, tragen Sie bereits einen Teil zur Gesundheitsförderung bei. Ebenso können Sie mit den Übungen bei Restless Legs Symptomen und bei Rückenschmerzen zur Entspannung Ihrer Muskeln sorgen. Wenn Sie morgens die eine oder andere Übung zum Aufwachen einsetzen, können Sie das als Präventionsprogramm gegen den Alltagsstress absolvieren.Dieses Kapitel widme ich den Gesundheitsminimalisten. Also jenen Menschen, die davon ausgehen, dass der Körper automatisch gut arbeitet, auch wenn er stark gefordert oder sogar überfordert wird. Sollte hie und da ein Problem auftauchen, ist der Weg zum Medikamentenschrank kurz, um die richtige Arznei zu finden. Ganz anders verläuft es, wenn das Auto eines Gesundheitsminimalisten einen „Schwächezustand“ hat. Beim Aufleuchten eines gelben oder roten Lichtleins zücken sie das Servicebuch und fahren in die Werkstätte, um erforderliche Wartungsarbeiten durchzuführen.

In der Werkstätte wird bestes und teuerstes Öl verwendet, rein präventiv, um das Auto zu schonen. Vergleichen Sie den Literpreis vom Speiseöl in Ihrer Küche. In den meisten Haushalten darf der Liter Öl nicht mehr als 3 Euro kosten. Der Preisunterschied zum Motoröl ist gigantisch. Das flüssige Gold, das in die Motoren der Autos fließt, kostet das

In die Motoren der Autos fließt meist teueres flüssiges Gold, das Motoröl.