

Gute Vorsätze? Schnee von gestern.



Kaum ist das neue Jahr ein paar Wochen alt, sind die guten Vorsätze wieder vergessen. Viele geben bereits im Januar auf und fallen in alte Gewohnheiten zurück. Neben Klassikern wie mit dem Rauchen aufhören, abnehmen und mehr Sport treiben, ist in den letzten Jahren immer häufiger ein anderer Vorsatz zu hören: weniger Stress. Sich selbst weniger Stress machen, Stress im Beruf und Privatleben reduzieren, nicht hektisch von einem Termin zum nächsten hetzen. Klingt gut und wäre auch für das psychische und seelische Gleichgewicht von Vorteil. Nur setzen die wenigsten das auch wirklich konsequent um – wie das mit guten Vorsätzen eben so ist.

Dabei könnte es uns allen guttun, einen Gang zurückzuschalten und uns bewusst Auszeiten zu gönnen. Die Anzahl stressbedingter Erkrankungen ist laut Krankenkassen in den letzten Jahren stetig gestiegen. Dazu gehören vor allem psychische Beschwerden, die häufig auch zu körperlichen Symptomen führen. Die Erkrankungen infolge von Stress reichen von Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen über Ängste und Stimmungsschwankungen bis zu Burn-out, depressiver Verstimmung und Depressionen. Auch besondere Lebenssituationen wie Trennungen, Traumen oder die Wechseljahre haben großen Einfluss auf unsere Psyche und darüber auf unser körperliches Wohlbefinden. Die Naturheilkunde kann helfen, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um unterschiedlichste psychische Beschwerden zu lindern. Zum Beispiel mithilfe von Aromatherapie, wie Natalie Rosenhauer von Löwensprung erklärt. Auch die Mikronährstofftherapie lässt sich erfolgreich einsetzen, vor allem bei depressiven Verstimmungen und Depressionen, wie Peter Rohsmann und Dr. med. Harald Hüther in Ihren Beiträgen erläutern.

Lehnen Sie sich ganz entspannt zurück, machen Sie es sich gemütlich und lesen Sie in aller Ruhe diese Ausgabe Ihrer N. Auch Lesen ist eine Form der Entschleunigung, die Stress abbaut. Und damit Ihnen der Stoff nicht so schnell ausgeht, bieten wir Ihnen ab sofort den kostenlosen N-Newsletter an, der Sie monatlich über aktuelle News und Trends informiert. Den Link zur Newsletter-Anmeldung finden Sie in der linken Menüleiste auf unserer Homepage www.naturheilpraxis.de.

Herzliche Grüße

Jenny Gisy

Synerga®

Das Schleimhaut- therapeutikum für Allergiker

- ▶ Synerga® regeneriert das schleimhautassoziierte Immunsystem und schützt vor Allergien
- ▶ Ohne Bakterienzellen oder Zellwandbestandteile



Synerga® | **Wirkstoff:** Zellfreie Lösung aus lysierten Escherichia coli, Stamm Laves. **Zusammensetzung:** 1 ml enthält: Zellfreie Lösung aus $2,3 \times 10^9$ lysierten Escherichia coli, Stamm Laves, Laktose, Natriumchlorid, Glukose, Aminosäuren, 4,8 Vol.-% Ethanol sowie gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Allergisch bedingtes Asthma; nutritiv bedingtes Asthma; Endogenes Ekzem; Polymorphe Lichtdermatose; intestinale Stoffwechsel- und Resorptionsstörungen. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. Zur Verwendung von Synerga® während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen keine Untersuchungen vor. **Nebenwirkungen:** Nebenwirkungen bei der Behandlung mit Synerga® sind bisher keine bekannt. **Warnhinweis:** Synerga® enthält 4,8 Vol.-% Alkohol. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, z. B. Galaktosämie, Lactase-Mangel oder Glucose-Galactose-Malabsorption sollten Synerga® nicht einnehmen.