

Übernehmen Sie die Verantwortung für sich selbst! Jetzt!

38 Millionen Menschen sterben weltweit jährlich an „Zivilisationskrankheiten“ wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder vierte Mensch verstarb, bevor er 60 Jahre alt war. Es ist bequem, die Schuld unserem Gesundheitssystem zuzuschieben – und nicht uns selbst.

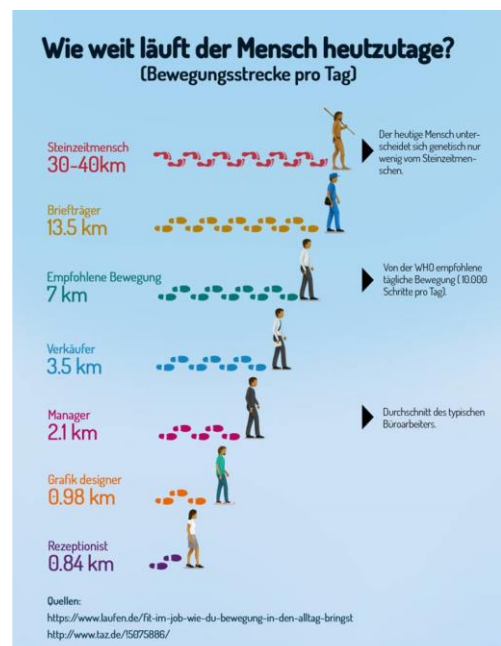
Übergewicht, Gicht, Diabetes mellitus, Arteriosklerose. Das sind nur vier von zahlreichen Krankheiten, die sich in wohlhabenden Industrienationen häufen. Das Fatale: „Obwohl industrialisierte Staaten horrende Gesundheitsausgaben tätigen, wirkt sich das nur bedingt auf die Gesundheit der Bürger aus“, betonten Susanne Rosenegger und Helmut Schumacher von TeamChiemsee beim Gesundheitsforum in Inzell/Oberbayern.



Ein Beispiel sei Deutschland: Die BRD liegt bei der Lebenserwartung auf Rang 13 (bei Frauen) und Rang 15 (bei Männern) obwohl der Staat bei den Gesundheitsausgaben (in Prozent des Bruttoinlandsprodukts) Rang fünf belegt.

Bewegungsmangel und Ernährung

Eine der Hauptursachen und unumstrittener Risikofaktor ist Bewegungsmangel. Der Steinzeitmensch legte täglich bis zu 40 Kilometer zurück, unsere Großeltern noch 15 bis 20 Kilometer. Der typische Büromensch geht im Durchschnitt nur noch einen knappen Kilometer täglich. „Bewegungsmangel hat Auswirkungen auf Muskeln, Knochen, Verdauung, Blutdruck, Gewichtszunahme, das Immunsystem, Stress und vieles mehr“, warnten die Referenten von TeamChiemsee. Zweiter Risikofaktor ist die veränderte Ernährung. Hierzu zählt besonders die Über- und Fehlernährung (wie zu hoher Anteil säurebildender Nahrung wie Fleisch, Weißmehl, Konserven-Gemüse etc.), sowie der übermäßige Gebrauch von Genussmitteln wie Zucker, Alkohol und Nikotin.



Wegfall sozialer Strukturen

Unmittelbar im Zusammenhang mit dem „immer schneller, immer besser, immer mehr“-Prinzip unserer Leistungsgesellschaft steht der Anstieg psychischer Erkrankungen wie Angstzustände, Depressionen, Burnout. Jede Form von Stress, Schlafmangel, Umweltgifte, Lärmbelastung sind nur einige der Gründe. Mediale Reizüberflutung, Leistungsdruck sowie eine zunehmende Vereinsamung durch das Wegfallen sozialer Strukturen sind weitere schwerwiegende Probleme.

Eigenverantwortung ist gefragt

Es ist Fakt, dass unser Gesundheitssystem auf diese Probleme fast ausschließlich reagiert statt präventiv vorzusorgen. Es sei jedoch nicht Aufgabe des Staates dafür zu sorgen, dass seine Bürger gesund bleiben. „Jeder ist für sich selbst verantwortlich“, betonte Susanne Rosenegger. Sie appellierte, sich bei psychischen und physischen Problemen rechtzeitig Hilfe zu suchen. „Der Coach oder ein neutraler Begleiter und Ansprechpartner tragen mit ihrer Außensicht zur Lösung bei. Wir gönnen uns teure Urlaube, aber unser Wohlergehen, unser Leben ist uns oft nichts wert. Wir scheuen uns davor, Eigenverantwortung für uns selbst zu übernehmen und nehmen billiger in Kauf, dass wir krank werden.“

Ein Coach sei nicht nur dann ratsam wenn Probleme bereits da sind, sondern in jeder Lebenssituation wertvoll, um sich zu reflektieren und Eigenverantwortung und Lebenskraft zu stärken. „Familie und Freunde sind damit in der Regel überfordert, weil sie die neutrale Außensicht nicht haben. Ihre emotionale Verstrickung ist zu tief“, so Susanne Rosenegger.

Der studierte Heilpraktiker Helmut Schumacher stellte ergänzende Naturheilverfahren vor, die vor allem auch präventiv nutzbar sind. Sie stärken die Gesundheit und Widerstandskraft und vor allem: Sie betrachten den Menschen ganzheitlich.

Überblick über Zivilisationskrankheiten und Hilfe durch Naturheilverfahren:

- **Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck):** Entspannungstechniken, Ausdauersportarten, Akupunkturbehandlung, Pflanzliche Arzneimittel bei Bluthochdruck, Kneipp-Anwendungen, Homöopathie, Aderlass, Ausleitungsverfahren wie z.B. Blutegel, Eigenblutbehandlung (als Reiztherapie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte)
- **Diabetes Mellitus Typ II:** Ernährungstherapie (viel Saaten, pflanzliche Öle, ballaststoffhaltige Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte), vermehrte körperliche Aktivität, Fastentherapie. Heilpflanzen die unterstützend wirken: Artischocke, Ingwer, Mariendistel, Wegwarte, Löwenzahn, Tausendgüldenkraut, Bärlauch.
- **Metabolisches Syndrom, auch als „tödliches Quartett“ bezeichnet, charakterisiert durch die vier Krankheitsbilder: 1. Starkes Übergewicht, 2. Bluthochdruck, 3. Erhöhter Blutzuckerspiegel, 4. Gestörter Fettstoffwechsel (Erhöhung des Blutcholesterins).**
Naturheilkundliche Behandlung: Im Vordergrund steht die Vermeidung von Folgeerkrankungen. Dazu braucht es einen ganzheitlichen Therapieansatz mit einer Veränderung des Lebensstils, der Essgewohnheiten, mehr Bewegung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Alle klassischen Naturheilverfahren kommen zur Anwendung, Reduzierung der gesättigten Fettsäuren aus tierischen Produkten (Fleisch, Wurst, Käse, Butter), Ballaststoffreiche Ernährung, Omega-3-Fettsäuren, Coenzym Q 10 (antioxidativ, wirkt Entzündungen entgegen)