

## G'SUND AM BERG

### Gesundheitsvorsorge leicht gemacht

Die positive Wirkung der Natur auf unser Wohlbefinden ist vielfältig und immer mehr Menschen schätzen die Vorzüge von „Doktor Wald“ und Co. Darunter auch viele Ärzte: Während man Erkrankten früher zur Schonung riet, wird Bewegung inzwischen in so gut wie allen Fachbereichen der Medizin als Therapie eingesetzt. **Bewegung ist ein Reiz**, der Reaktionen im Herz-Kreislauf-System sowie im Muskelsystem hervorruft. Sie verbessert die Körperwahrnehmung, erhöht den Stoffwechsel und **aktiviert das Immunsystem**. Studien weisen sogar darauf hin, dass Bewegungs- und Sportprogramme langfristig depressive Schübe hinauszögern.

Keine Zeit für eine Tageswanderung oder Bergtour? Kein Problem, Gesundheitsvorsorge geht schnell und einfach!

Wir Menschen sind **elektrische Wesen**. Unsere Muskeln, unsere Nerven, unsere Zellen - alles ist elektrisch. Besonders wichtig für unsere Gesundheit sind die negativ geladenen Teilchen, die Elektronen. Sie wirken den freien Radikalen entgegen, die in unserem Körper unter anderem aufgrund negativer Umwelteinflüsse oder einseitiger Ernährung entstehen. Nehmen diese Überhand, spricht man von „oxidativem Stress“ - die Folge können verschiedene Krankheiten und Entzündungen sein. Die weniger gute Nachricht: Viele Menschen haben zu wenige Elektronen im Körper. Die gute Nachricht: Die Erde ist negativ geladen, sie ist voll davon! Sobald wir **mit der Erde in Berührung** kommen, nehmen wir Elektronen in uns auf. Mittlerweile gibt es sogar Studien, die belegen, dass geerdete Menschen besser schlafen. Zwanzig Minuten pro Tag sollen einen erheblichen Unterschied machen. Also worauf noch warten, raus in die Natur und Elektronen sammeln. Wie wärs damit?



~ barfuß in der Wiese herumlaufen ~

~ im Natur-Badeteich schwimmen ~

~ mit bloßen Händen in der Erde buddeln ~

von Tina Peinhart, Flow-Yogalehrerin, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin

Quelle: *Die gestresste Seele*, Prof. Dr. med. Gustav Dobos | *carpe-diem*, Ausgabe 03/21

## Mind-Body-Medizin | Yoga Entspannung & Achtsamkeit

Yoga-Kurse zur Gesunderhaltung des Körpers

Mind-Body-Programm mit umfangreichem Übungs-Material  
zur unbegrenzten Nutzung und bei flexibler Zeiteinteilung

Entspannungs- & Achtsamkeits-Workshops

