



Gesundheits-Vorsorge heisst Selbstverantwortung übernehmen!

Es zwickt - es schmerzt - es stört - es hindert am Tun !?

...ganz einfach: eine Schmerztablette einwerfen und das Malheur verschwindet.

Jedoch der Schein trügt, nach einiger Zeit zwackt es wieder da oder dort, der Körper schickt eine Botschaft nach der anderen.

Mit jedem Mal etwas heftiger ...und die Spirale beginnt sich zu drehen, und endet in chronischem Leiden und körperlichen und psychischen Einschränkungen.

Wer von Ihnen kann behaupten, dass in den letzten Jahren Ihr eigener Gesundheitszustand besser geworden ist ... ?

Nicht nur die immer häufiger werdenden Meldungen über die Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen, sondern auch alle die bekannten Zipperlein machen sich in immer jüngeren Jahren bemerkbar.

Nicht nur das schmerzt, sondern es schmerzen auch die immer steigenden Kosten unserer Krankenversicherung. Wer verursacht diese wohl?

Jeder einzelne von uns - ist verantwortlich für seine Gesundheit, denn niemand anders ist daran interessiert, dass er in guter Gesundheit bleibt.

...und heilen kann nur jeder sich selbst, und nicht der Arzt oder Therapeut.

Die Lebensmittel-Industrie bringt angeblich «gesunde Produkte» auf den Markt, die Schulmedizin hat im letzten Jahrhundert hauptsächlich in der Chirurgie und der Apparate-Medizin Fortschritte gemacht, und die Pharma-Industrie brilliert mit Milliarden-Gewinnen.

- und wo bitte schön, ist die Volksgesundheit geblieben? Fazit: alle Angebote hinterfragen und Ihren Menschenverstand brauchen.

Vor-Sorgen mit einem natürlichen Lebensstil ist die beste und günstigste Krankenversicherung. - und trägt erst noch zu einem ökologischen Gleichgewicht bei.

Regionale, naturbelassene Lebensmittel, genügend Bewegung und Gedankenpflege verhelfen Ihnen zu Frische und Wohlbefinden in allen Bereichen.

Bei der Ernährung können Sie sofort und direkt Einfluss nehmen auf Ihre Gesundheit!

Wir brauchen nicht nach dem ewigen Leben zu streben, wenn wir noch nicht einmal fähig sind, die uns möglichen 120 Jahre in bester Gesundheit zu erreichen! Dem Trend «for ever jung» oder «Anti-Aging»- zu folgen ist vielleicht auch nicht unbedingt das Wahre.

Können Sie mit Diäten, Wunderpillen oder Schönheitsoperationen glücklich werden?

Gesundheit ist kein Zustand - Gesundheit ist ein Weg

- **Gesundheit** muss jeden Tag aktiv gelebt und gepflegt werden.
- **Gesundheit** ist Bewegung auf körperlich und geistiger Ebene. (Bewegung ist Leben - Stillstand ist Tod)
- **Gesundheit** verlangt Wissen und Informationen um die Zusammenhänge.

Wellnessletter August 2010

- **Gesundheit** verlangt Disziplin - aber auch Freude und Lust am Tun.
- **Gesundheit** verlangt, auf seinen Körper zu achten und zu hören, was die Zeichen und Symptome mir sagen wollen.

Selbst wenn Sie das Gefühl haben, gesund zu sein; das heisst, keine Beschwerden zu empfinden, wissen Sie nicht wie der Zustand in Ihrem „Innern“ ist!

Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie Ihr Wohlbefinden verbessern können!

Ihre Gesundheits-Oase
www.gesundheits-oase.ch

Zum Schluss eine humorvolle „Wahrheit“:

Was bringt den Doktor um sein Brot?

- a) die Gesundheit,
- b) der Tod.

Drum hält der Arzt,
auf dass er lebe,
Uns zwischen beiden in der Schweben

Wer krank ist, wird zur Not sich fassen.
Gilt's, dies und das zu unterlassen.
Doch meistens zeigt er sich immun,
Heisst es, dagegen was zu tun.
Er wählt den Weg meist, den bequemen,
Was ein- statt was zu unter-nehmen!

Der Kranke traut nur widerwillig dem
Arzt, der's schmerzlos macht und billig.
Lasst nie den alten Grundsatz rosten:
Es muss... a) wehtun,
b) was kosten.