

Vitalisierung

Fit und gesund bis ins hohe Alter

Alter ist keine Krankheit, lediglich ein natürlicher Prozess stetiger Wandlung. Dieser Prozess beginnt bereits als Embryo im Mutterleib. Zellen zerfallen oder werden ersetzt, wenn sie ihre jeweiligen Funktionen erfüllt haben. Auf diese Weise ändert sich die Zusammensetzung unseres Organismus ständig. Innerhalb von 100 Tagen sind fast alle Zellen unseres Körpers erneuert.

Um diese gigantische Leistung erbringen zu können, muss unser Körper ausreichend mit Vitalstoffen wie Spurenelementen, Vitaminen und reichlich Flüssigkeit versorgt werden. So ist es möglich, Krankheiten vorzubeugen und einer fehlerhaften Entwicklung entgegen zu steuern.

Nicht das Alter an Jahren bestimmt, wie „alt“ wir sind, viel wichtiger ist, wie „alt“ fühle ich mich. Maßgeblich für das Gefühl von Vitalität ist der Ausdruck der alters- und geschlechtsspezifischen Funktionstüchtigkeit des Menschen inklusive seiner geistig-emotionalen Befindlichkeit.

Messbare Indikatoren für Vitalität:

1. Herz-Kreislauf Funktion
2. Funktion von Skelett-Muskelsystem
3. Funktion der Sinnesorgane
4. psychisches Allgemeinbefinden
5. soziale Aktivitäten

Die Vitalitätsindikatoren zeigen jedem Menschen seine individuellen Schwachpunkte auf. Danach kann ein auf den Patienten abgestimmtes Therapie- bzw. Präventionsprogramm erstellt werden.

Wichtig ist, dass der Patient selbst an seiner Vitalisierung mitarbeitet. Hier stehen im Vordergrund eine gesunde Ernährung und ein vom Patienten ausgewähltes Trainingsprogramm, welches er täglich und mit Freude absolviert. Auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen gehören dazu.

Unsere Organe und Organsysteme stehen untereinander in Wechselbeziehung. Ist ein Organ von degenerativen Erscheinungen betroffen, werden andere unweigerlich in Mitleidenschaft gezogen. Genauer gesagt, es besteht eine biochemische Verbindung zwischen Gehirnfunktion, Skelettmuskulatur, dem Herz-Kreislauf-System und der Atmung. Schon der Gedanke an eine bevorstehende körperliche oder geistige Aktion erhöht die Durchblutung im entsprechenden Gebiet der Großhirnrinde.

Körperliche, geistige und soziale Aktivitäten in Verbindung mit gesunder Ernährung führen zur Erhaltung oder Steigerung der intellektuellen Kapazitäten und des allgemeinen Wohlbefindens. Sie bleiben fit bis ins hohe Alter!

Bleiben Sie gesund!

Ihre Heike Schaumburg
Heilpraktikerin