

# EIN FALL FÜR GANZHEITLICHES DENKEN

Für einen Therapieerfolg ist es entscheidend wichtig, für die jeweilige medizinische Maßnahme den richtigen Zeitpunkt zu erwischen. Vor allem wenn es um die langfristige Gesunderhaltung geht, ist ein ordnender Lebensrhythmus als Taktgeber für das Leben notwendig. Hildegard von Bingen beschrieb als eine der ersten die Wirkung der Pflanzen durch ihre einzigartige Wesenhaftigkeit. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit ist es aktueller denn je geworden, dieses besondere Wissen neu zu verwenden. Wenn der Alltag zur übergrossen Herausforderung wird, so brauchen wir vor allem eine strukturierte Regelmässigkeit. Im Wort regel“mässig“ steckt schon eine ganz wichtige Grundformel drinnen: sich regelmäßig zu mässigen, das heisst, anzuerkennen, dass in einer Zeit der Überinformation meistens „weniger mehr ist“, vor allem wenn wir es gezielt angehen. Um die Fülle an Reizen aus unserer Umgebung zu verarbeiten, zu verstoffwechseln und wieder geordnet los werden zu können, kann uns eine Reihe von pflanzlichen Wirkstoffen helfen, die in einer besonderen Abfolge unser „Lebensrad“, und „unsere innere Uhr“ zeitlich neu ordnen können. Pflanzliche Konzepte helfen uns, den Alltagsherausforderungen schlagfertig gewachsen zu sein.

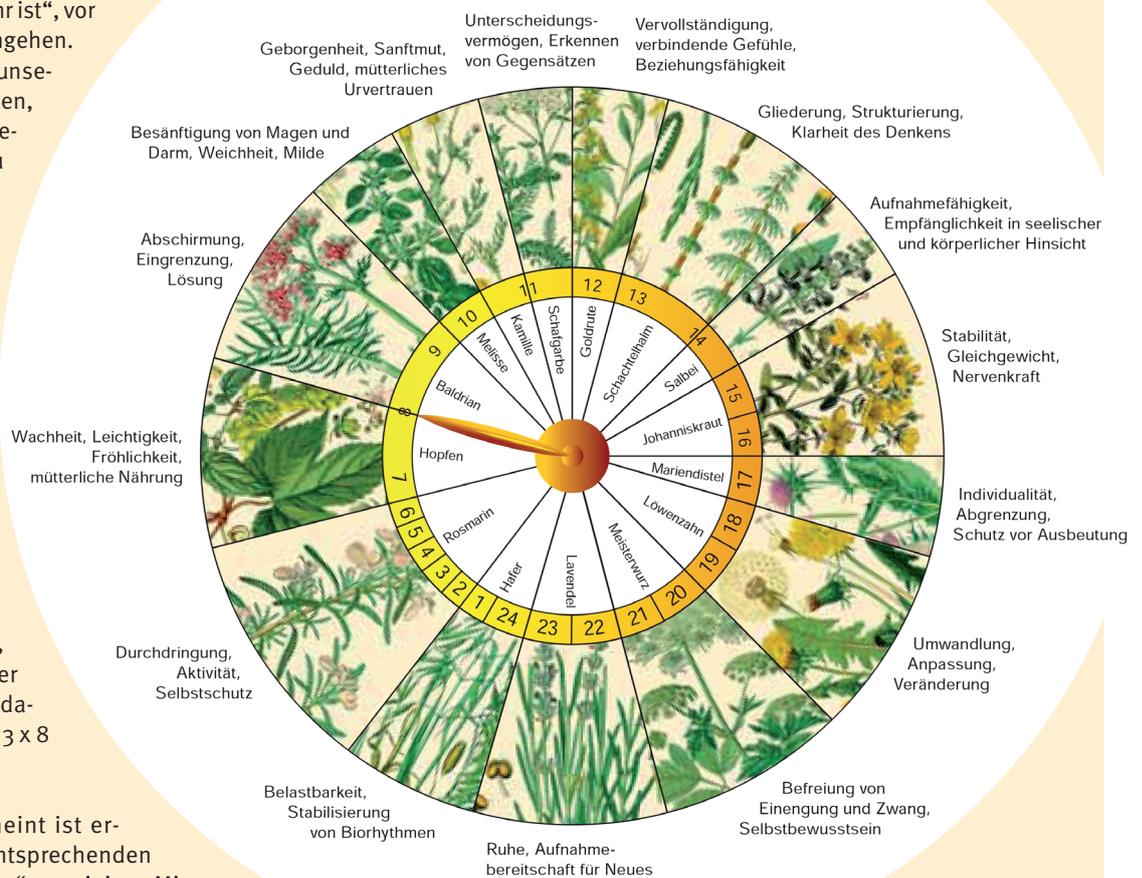
Wir können in belastenden Lebenssituationen stark davon profitieren, wenn wir uns dem Druck der Zeit entziehen. Wir können dazu den Tag ganz einfach in 3 x 8 Stunden aufteilen:

- **8 Stunden Arbeit:** gemeint ist erwerbstätige Arbeit mit entsprechenden kurzen „Verschnaufpausen“ von einigen Minuten zum Trinken und Durchatmen. Ein Blick in die Ferne und ins Grüne sind ideal
- **8 Stunden Freiheit:** das zu tun was uns wichtig ist und uns besonders Spass und Freude macht; gemeint ist nicht Freizeit, damit können die wenigsten etwas Gutes anfangen (Langeweile erzeugt den grössten Ruhestress! den wir überhaupt nicht verarbeiten können).

Gemeint ist die Freiheit, weitere Stunden zu arbeiten, wenn es uns freut und wenn es vorübergehend notwendig ist. Gemeint ist genügend Zeit für ein Hobby mit Freunden, für Vereinstätigkeit, gemeinnützige Zwecke, Bewegung, Sport oder einfach ungezwungene regelmässige Auszeit im wertvollen sozialen Netzwerk der Familie.

- **8 Stunden Ruhe:** das heisst nicht, dass wir täglich 8 Stunden regungslos daliegen sollen und im Bett liegend wertvolle „Lebenszeit“ verschlafen.

## Das richtige Kraut zur rechten Zeit



Zur Ruhe gehört das Lesen, das meditierende Sitzen auf einer Bank in der Sonne, reflektierendes Nachdenken und natürlich als eines der kostbarsten Güter das wir haben der gesunde erholsame Schlaf in der Kernschlafzeit zwischen 22.00 Uhr abends und 02.00 Uhr morgens.

Wenn Sie dieses kostbare Wissen schätzen oder ausprobieren wollen, so besuchen Sie doch einfach die Gesundheitswege Weissenbach im Ahrntal [www.alpinwelt.com](http://www.alpinwelt.com).

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.