



Aktionstags-Motto 2018:

Leben mit den Rhythmen der Natur

Gesundes Selbstvertrauen in modernen Zeiten

Wir sind moderne Menschen und leben in einem Überangebot von Informationen, Reizen und Möglichkeiten nicht nur in unserem direkten Umfeld, sondern inzwischen weltweit. Die Technik hat uns viele Neuerungen gebracht, doch ganz offensichtlich hat sie auch ihren Preis!

Warum hat man noch nicht längst „Gesundheit für alle“ erfunden bei diesen ungeahnten Möglichkeiten? Stattdessen hören wir von steigenden Zahlen von Krankheiten: Diabetes-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, um nur die wichtigsten zu nennen. Wenn man nun davon ausgeht, dass alle Erfindungen und Entwicklungen aus einem Vorbild aus der Natur entstanden sind, liegt es dann nicht nahe, dass auch unser tägliches Leben wieder mehr der Natur angepasst werden sollte? Doch leider sieht das gerade ganz anders aus: Die Natur wird inzwischen eher nur noch virtuell am Bildschirm erlebt und nicht mehr mit allen Sinnen vor Ort. Allein durch etwas Wissen aus der Chronobiologie können wir unsere Gesundheit sehr unterstützen und Selbstheilungskräfte mobilisieren. Es ganz einfach, wenn man die Rhythmen der Natur beachtet und ihnen folgt!

Autorin: Ursula Gieringer, 1.Vize-Präsidentin DNB