



Praxisbrief 33 – Januar/Februar 2015

Liebe Patientin, lieber Patient,

- Veganismus ist ein Konzept, das alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, in strengster Form jede Nutzung von Tieren und tierischen Produkten ausschließt. Das kann - wie jede Negativauslese - als Lebensmaxime hoch problematisch sein: In Synthetik-Klamotten mit dem Auto zum „veganen Supermarkt“ um die Ecke zu fahren, um sich ein mit Aroma- und Zusatzstoffen gespicktes „veganes Entenbrustfilet mit äußerst authentischem Geschmack, einzigartiger Optik und hervorragender Konsistenz“ zu holen, gilt als vegan. Zu Fuß zum Demeter-Bauern zu gehen ist hingegen selbst dann nicht vegan, wenn Sie ausschließlich naturnah angebautes Obst und Gemüse nach Hause bringen, aber mit einem Schafwollpulli unterwegs waren.

Welche positiven Kriterien taugen also für ein möglichst naturgemäßes, körperfreundliches Leben?

- Wir haben einen Körper, damit wir uns bewegen können. Das sollten wir tun. Und zwar nicht nur Pendeln zwischen Gebäuden und Auto, zwischen Schreibtisch und Drucker. Und auch nur sehr mäßig in herkömmlichen Fitness-Studios. Dort wird nämlich noch immer fast nur Muskulatur gekräftigt, was bei den meisten von uns vor allem eines fördert: chronische Überspannung.
Körperfreundliche Bewegung nicht nur für Verspannte ist **alles Federnde, Schwungvolle, die Elastizität Fördernde**: Zum Beispiel Yin-Yoga, Regeneratives Yoga, Faszien-Fitness, Seilspringen. Und das locker und entspannt, ohne Ehrgeiz, Pulsmesser und Schrittzähler. Zwischen den Behandlungen bei uns halten Sie Ihr Faszienewebe mit den sehr effektiven **Blackroll-Produkten** geschmeidig. Zweimal pro Woche 10 Minuten lang. So viel mit so wenig Aufwand haben die meisten von uns noch nie zur Freude ihres Körpers getan.
- Ernähren Sie sich mit allem, was Ihrem Körper bekommt und Ihnen wirklich schmeckt. **Naturnahe Kost, frisch zubereitet, vielfältig**. Mit oder ohne Fleisch und Käse - egal. Das Gespür dafür, ob Ihr Körper das gelegentlich braucht, lässt sich entwickeln. So lange Sie auch nur den geringsten Zweifel daran haben, dass Sie sich derart optimal ernähren, **greifen Sie täglich zur omnimolekularen „WurzelKraft“ von Peter Jentschura** (bekommen Sie bei uns). Dieses genial komponierte Pflanzengranulat enthält alle Nähr- und Wirkstoffe wie Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und andere Elemente, aus denen unser Organismus besteht und mit denen er arbeitet. Ohne Zuckerzusatz, gluten- und laktosefrei - und vegan ...

Mit den besten Wünschen für Sie von uns allen in der Praxis:

Christoph Güdelhöfer

Bettina Güdelhöfer

Gabriele Rummel