

# PSYCHOHYGIENE – die Kontrolle der Gedanken

## Der richtige Umgang mit meinem Denken und Fühlen

Die Welt im 21. Jahrhundert ist anstrengend, unberechenbar und mit hoher Geschwindigkeit unterwegs. Viele leiden unter permanenter Alarmbereitschaft, Anspannung, Stress und Reizüberflutung. Die Folgen: Immer mehr seelische Störungen breiten sich aus. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Was können wir tun, um unsere seelische Gesundheit zu bewahren? Beachten wir die Naturgesetze für Seele und Geist? Wie wird man ein guter „Seelengärtner“?

WANN Donnerstag | **25. Oktober 2018** | 🕒 19.00

REFERENTIN **Marianne Kerzendorfer**, Ausbildung zur dipl. psychologischen Beraterin

WO Rotes Kreuz Bezirksstelle Perg | Dirnbergerstraße 15 | 4320 Perg | 1. Stock Saal C

INFO 📞 0664 151 73 30 | Wagner Gerhard | 🌐 [www.llg.at](http://www.llg.at)

KOSTEN freiwillige Spende



# Newstart<sup>®</sup>Plus

Gesundheit ganzheitlich

**Dieses Konzept wurde von Ärzten entwickelt, die sich mit der klassischen Naturheilkunde auseinan-**

**dersetzen. Dr. med. Ruedi Brodbeck, wohnhaft in der Schweiz, arbeitete intensiv mit an diesem Konzept.**

**N**utrition (Ernährung) – Schon Hippokrates sagte: „Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein. Eure Heilmittel sollen eure Nahrung sein.“

**E**xercise (Bewegung) – Es gibt kaum etwas, was den Kreislauf, das Gehirn, den Stoffwechsel, den Selbstwert u. v. a. m. so ganzheitlich fördert, wie körperliche Aktivität.

**W**ater (Wasser) – Eine ausreichende Wasserzufuhr schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfall, verbessert die Funktion von Lungen, Nieren, Verdauungssystem und Stoffwechsel.

**S**unshine (Sonnen-schein) – Sonnenlicht ist nötig für die Produktion von aktivem Vitamin D, welches regulierende Effekte auf den Knochenstoffwechsel, auf das Immunsystem und auf die Psyche (Produktion von Botenstoffen) ausübt.

**T**emperance (Mäßigkeit) – Die Balance, das Gleichgewicht zu halten, ist für die Gesundheit unseres Organismus als Ganzes wie auch für die einzelnen Organsysteme eminent wichtig.

**A**ir (Luft) – Wir können wochenlang ohne Nahrung, einige Tage ohne Flüssigkeit, aber bloß wenige Minuten ohne Luft leben. Atmen ist das stärkste menschliche Bedürfnis.

**R**est (Ruhe) – Wer innerlich zur Ruhe kommen will, muss sich periodisch auch äußerlich Ruhe schaffen: täglich Arbeitspausen einlegen, bewusst entspannen, nachts genügend schlafen, den wöchentlichen Ruhetag nützen, mindestens einmal im Jahr erholsame Ferien machen.

**T**rust (Vertrauen) – „Menschen ohne Hoffnung werden krank. Kranke ohne Hoffnung sterben.“ Der Anker der Hoffnung ist das Vertrauen in die göttliche Kraft. Ein französischer Chirurg bringt es auf den Punkt: „Ich verbinde die Wunde – Gott heilt sie!“



**P**riorities (Prioritäten) – Wir entscheiden, was wir essen, wie viel wir arbeiten, wie und mit wem wir unsere Freizeit verbringen usw. Worauf gründen wir unsere Entscheidungen? Die Summe aller Entscheidungen bestimmt den eigenen Lebenswert. Deshalb sollten wir unsere Entscheidungen, seien sie groß oder klein, aufgeklärt und bewusst treffen.

**L**iving optimistically (Optimismus) – Unser Denken beeinflusst unsere Emotionen, unsere Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit. Positives und gesundheitsförderndes Denken kann man lernen.

**U**p with integrity (Integrität) – Integrität bedeutet, gegenüber sich selbst und anderen wahrhaftig zu sein.

**S**ocial support (Beziehungen) – Gesunde Beziehungen beeinflussen unsere Lebensqualität und -dauer, stärken die Gesundheit und tragen zu einem reichen und lebenswerten Leben bei.