

Praxis Dr. med. Siegbert Kling
Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren

Krugzeller Str. 1 , 87463 Dietmannsried, Tel. (0 83 74) 13 14, Fax (0 83 74) 9 36 35
www.dr-med-kling.de

Raubbau an der Gesundheit abstellen

Will ein Kranker gesund werden, denkt er vorschnell zu oft nur an die Möglichkeit, etwas hinzuzufügen, z.B. Tabletten, Infusionen, Spritzen, physikalische- oder physiotherapeutische Behandlung.

Krankheiten, ja sogar Unglücksfälle werden oft gebahnt durch Gewohnheiten, die an der Gesundheit viel mehr zerstören als Medikamenten- und Umweltbelastungen.

Gesundheitliche Eigentore sind:

Bewegungsmangel

Fernsehen bis tief in die Nacht

Sonstiger Mangel an Vormitternachtsschlaf, der doppelt zählt

Zu umfangreiches Essen

Ständiges Zwischenessen

Späte große Mahlzeiten am Abend

Konsumgifte: Kaffee, Alkohol, Nikotin

Zuviel Zucker, Weißmehlprodukte, zuviel Eiweiß und tierisches Fett

Immer mehr erreichen wollen als geht

Immer mehr haben wollen als wohltut

Gier, Ehrgeiz und Lüge

Jedem Streit hinterherlaufen

Wer gesund werden möchte, schafft das auf die Dauer nicht ohne Abstellen dieser Störfaktoren.