

Quelle: SRZ, Sulzbach-Rosenberg Zeitung

Von (wku) | 25.02.2014 | Netzcode: 4056361 | 79 Mal gelesen.
KÖNIGSTEIN

Lebensfreude und Gesundheit

Vortrag von Edeltraud Fischer-Graf bei der CSU



Heilpraktikerin Edeltraud Fischer-Graf berichtete über Gesundheit durch das Wissen um die Psyche-Gehirn-Organ-Verbindung und die natürliche Regulation.
Bild: wku



"Mehr Lebensfreude und Gesundheit mit dem K-3 Faktor", war das Thema des Gesundheitsabends, den Ariane Raap, die Vorsitzende des CSU-Gesundheitspolitischen Arbeitskreises veranstaltete. CSU-Vorsitzender Klaus Hafner war sehr überrascht von dem guten Besuch und freute sich, dass auch einige Männer anwesend waren.

Die Referentin, Edeltraud Fischer-Graf (psychotherapeutische Heilpraktikerin aus Sulzbach-Rosenberg) konnte zu diesem Thema gewonnen werden. Für sie waren Geist, Körper und Seele eine Einheit. Wenn alle drei miteinander harmonieren, sei der Mensch glücklich und gesund. Beim Einsatz für Lebensfreude und Gesundheit denke jeder zuerst an Essen, Bewegung und Schlaf, erklärte Fischer-Graf. Doch nicht immer aber komme man damit ans Ziel. "Unsere Fähigkeit zur Zusammenarbeit von Geist, Körper und Seele werden genauso gebraucht wie Zeit für Achtsamkeit und Entschleunigung", so die Referentin. Dieses bleibe auf der Strecke in der Hetze der

heutigen Zeit, dem enormen Termin- und Leistungsdruck. Daher sei es wichtig Entspannungsverfahren einzuüben. Auch sei psychologische Begleitung bei einer chronischen oder bei einer Tumorerkrankung sehr hilfreich, um einen wirkungsvollen Umgang damit zu finden. Auf jeden Fall müssten geistige und seelische Aspekte einer Krankheit miteinbezogen werden.

