



Gesundheit beginnt im Kopf
Balance für Körper, Geist und Leben

von Dr. Wolfgang Hagemann
Gründer und Ärztlicher Leiter der Röher
Parkklinik/Eschweiler

#deinlebenisteswert

roeher-parkklinik.de

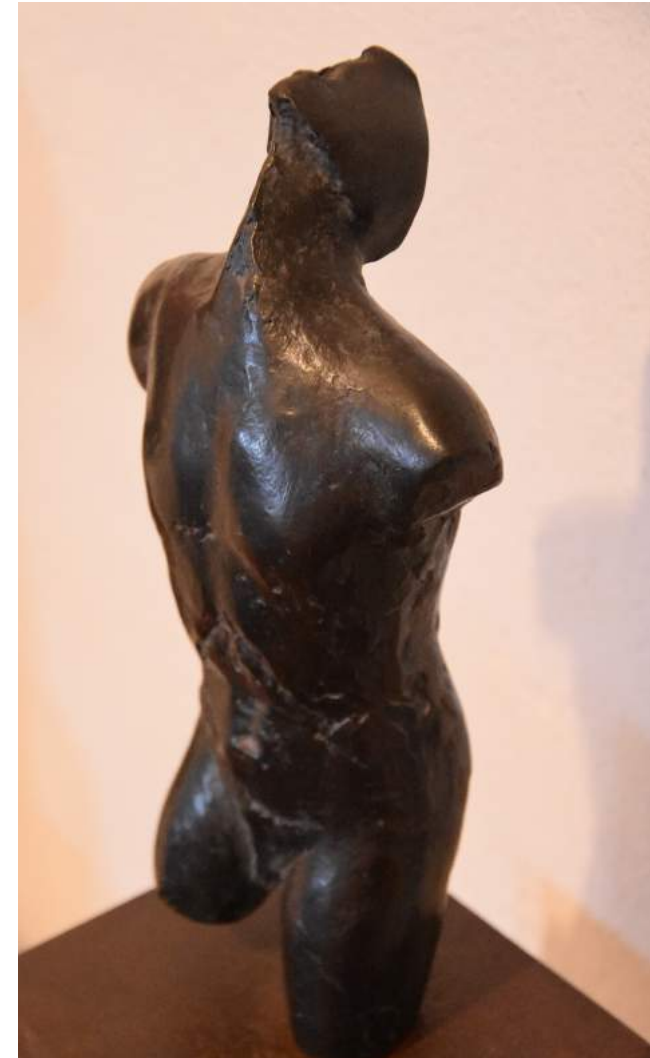


Mens sana in corpore sano

Ein gesunder Geist wohne in einem gesunden Körper

- „Wir leben nicht, um gesund zu sein, sondern um zu leben.“ (Hackethal)
- Das Problem des Überflusses verlangt eine neue Verantwortlichkeit.
- Der Mensch bestimmt selbst, was und wie er isst und trinkt.
- Neue Herausforderungen für eine gelingende **Selbstfürsorge**

#deinlebenisteswert



roeher-parklinik.de

Das große Geschäft mit der Nahrung

Was und wie viel sind wann gesund?



- Wider aller Einsicht hat fast-food sich durchsetzen können.
- Die Gewinn-orientierte Industrie bestimmt durch Werbung und Angebote mehr als unsere Esskultur, was uns schmeckt.
- Die Essgewohnheiten haben sich „internationalisiert“ und wurden unabhängig von Jahreszeit definierten Angeboten.
- Eine Vielzahl unterschiedlichster, in den seltensten Fällen durch Langzeiterfahrung bestätigter, oftmals sich untereinander widersprechender Diäten verwirren.
- Darf man morgens Kohlehydrate zu sich nehmen? Darf man es auch abends? Wo sind überall Kohlehydrate drin? Und in welcher Menge?

„Treib Sport oder bleib gesund!“

- Gruppensportarten fördern eher den Teamgeist und den unmittelbaren Wettstreit mit anderen.
- „Sport ist im Verein am schönsten“.
- Einzelgerätetraining kann die Vereinzelung und eine narzisstische Überhöhung des body stylings fördern
- nicht von ungefähr gestalten verschiedene Fitnesscenter das Training zu einem social event



#deinlebenisteswert

roeher-parkklinik.de

Selbstachtsamkeit

- Die körperlichen Funktionen sind umfangreich messbar. Die adäquate Interpretation überfordert den einzelnen. Messwerte müssen in einem größeren Zusammenhang gesehen werden.
- Die moderne Medizin verlängert nicht nur unser Leben, sondern schafft Heilungschancen, wo früher nur noch Siechtum und Tod drohten.
- Früher berechtigte Ängste mag der einzelne durch erworbenes Wissen überwinden, doch können Krankheitserfahrungen und Gesundheitswissen in der Familie trotzdem eine Katastrophenstimmung begründen und verhindern.
- Worauf muss ich achtgeben? Wer kann mir das sagen?



Kränkungen wie Mobbing machen krank

Menschen

- suchen Zugehörigkeit, Verlässlichkeit, wollen verstanden und ernst genommen werden, gebraucht werden
- wollen Sinnstiftung in ihrem Handeln erkennen, für andere etwas tun können, Respekt und Anerkennung ihrer Individualität und Persönlichkeit erfahren

Wie kann ich erreichen, nicht krank zu werden?

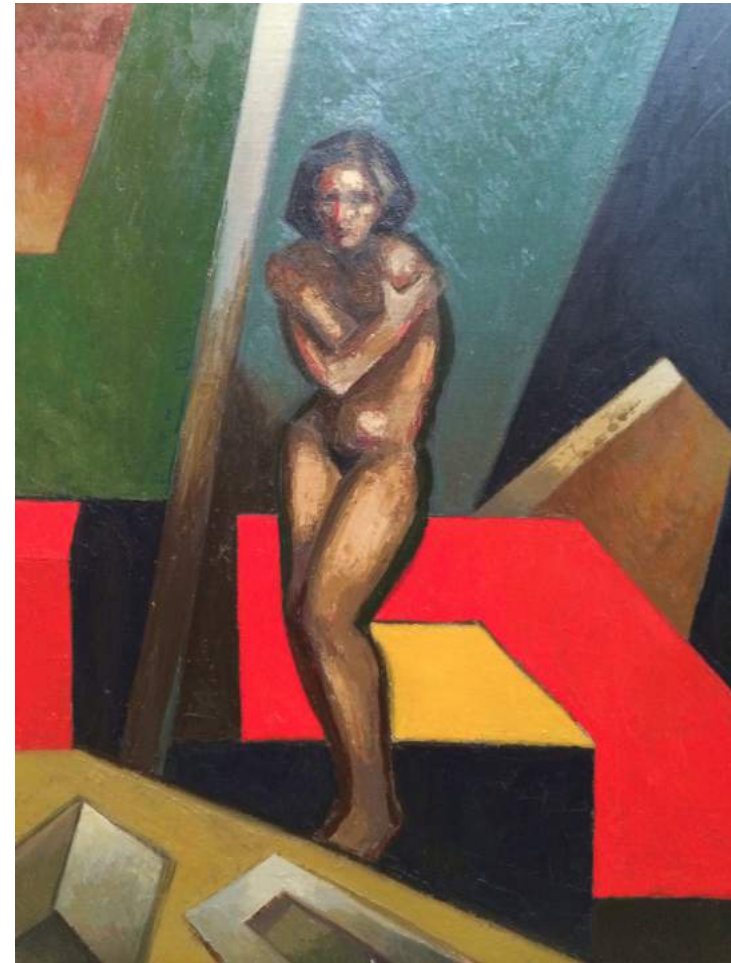


Ein gelingender **intimer Dialog** stärkt unsere körperlich-geistig-seelische **Resilienz** und unser **Selbstvertrauen**

Im **intimen Dialog** können Sorgen und Nöte, Empfindungen und Sehnsüchte ausgesprochen, Geheimnisse anvertraut, Wut, Trauer zum Ausdruck gebracht, Scham zugelassen werden.

Ambivalenzkonflikte können angstfrei diskutiert, in Krisen können Rat und Tat erbeten werden.

Empathie, bedingungslose Akzeptanz, Vertrauen und Vertrautheit im Miteinander, Erreichbarkeit, Verlässlichkeit und Verschwiegenheit zeichnen eine solche Beziehung aus.



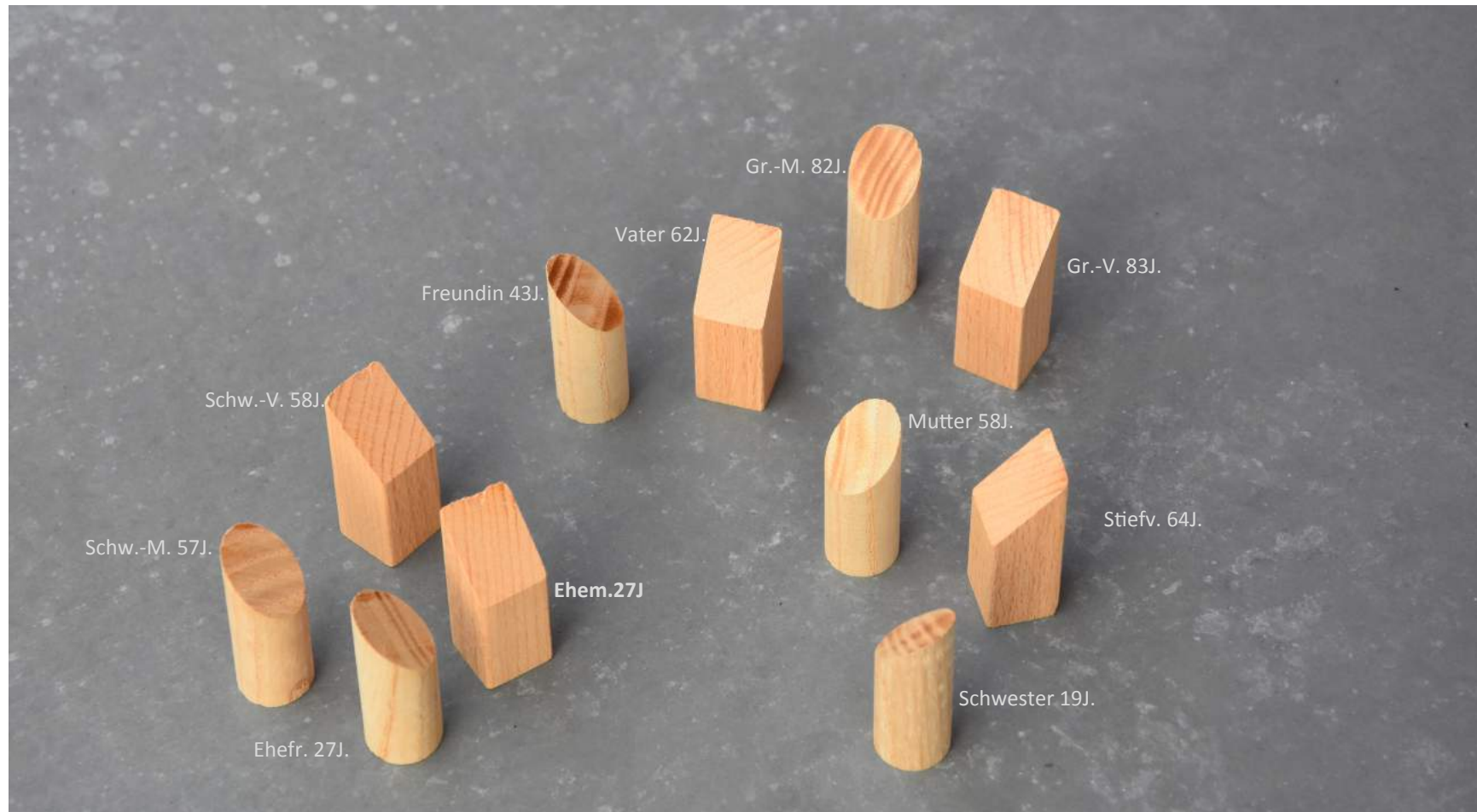
„Scham“ von Jose` Maria Guerrero Medina

Begegnung und Dialog

- Generationenübergreifender Dialog schafft Klarheit, damit nicht unbewusste Ängste Raum greifen.
- Seine Gedanken zu ordnen, zu fokussieren, und körperlicher Übung fördern die Balance.



Mehrgenerationenskulptur

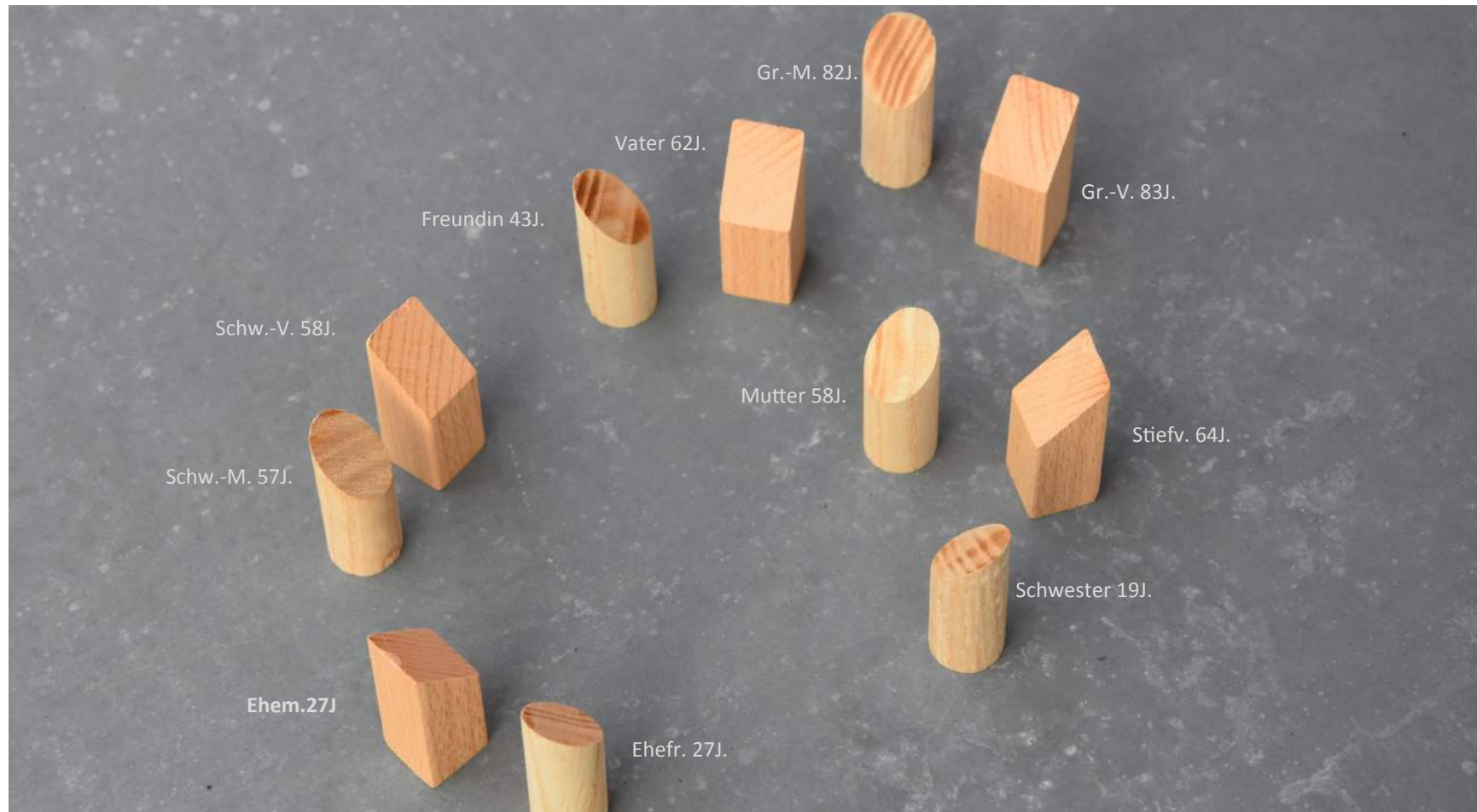


#deinlebenisteswert

roeher-parkklinik.de



Die Weisheit des Systems wird zugänglich



#deinlebenisteswert

roeher-parkklinik.de



Ein gelingender **intimer Dialog** stärkt unsere körperlich-geistig-seelische **Resilienz** und unser **Selbstvertrauen**

Im **intimen Dialog** mit dem Partner oder der Partnerin und oft auch engstem Freund oder engster Freundin können Sorgen und Nöte, Empfindungen und Sehnsüchte ausgesprochen, Geheimnisse anvertraut, Wut, Trauer zum Ausdruck gebracht, Scham zugelassen werden.

Ambivalenzkonflikte können angstfrei diskutiert, in Krisen können Rat und Tat erbeten werden.

Empathie, bedingungslose Akzeptanz, Vertrautheit im Miteinander, Erreichbarkeit, Verlässlichkeit und Verschwiegenheit zeichnen eine solche Beziehung aus.

