

Presstext nach den 1. Gesundheitstagen Vorderhunsrück 2007

Gelungene Auftaktveranstaltung von Einfach Leben e.V.

Schwall. Gesundheit für die Frau war das Motto der 1. Gesundheitstage Vorderhunsrück, die die Woche nach Ostern zu einer Zeit der intensiven Erfahrung und des regen Austauschs für Mitwirkende und Gäste werden ließ.

Der erste Tag befasste sich schwerpunktmäßig mit der Schwangerschaft und der Zeit danach, vor allem wurde das Thema Stillen besprochen - denn neben der reinen Nahrungsaufnahme sättigt die Muttermilch auch das Bedürfnis nach Nähe zur Mutter und mindert u.a. das Allergierisiko des Säuglings. Die Themen der weiteren Tage waren Herz-Kreislauf und venöse Erkrankungen, hormonelle Umstellungsphasen, Verdauungsbeschwerden und die Zeit ab dem 50. Lebensjahr. Viele Vorträge und Angebote zum Mitmachen zeigten deutlich, dass die meisten Faktoren, die zu einer Erkrankung führen, selbst beeinflusst werden können. Ohne großen Zeitaufwand, nur mit einem bewussteren Alltag, kann jeder selbst dafür sorgen, glücklicher und gesünder zu leben. Einfach Leben e.V. wird in naher Zukunft ein kostenfreies Infotelefon zu verschiedenen Themen einer ganzheitlichen Lebensweise einrichten, außerdem werden Aktionstage angeboten, die auf unterschiedlichste Art Körper und Geist fordern und fördern.





