

## **Lebensstiloptimierung**

Unser Lebensstil hat immer einen Einfluss auf unsere individuelle Gesundheit und unser Wohlbefinden. Balance ist in unserem Leben heutzutage immer nur schwer zu erreichen. Zu häufig plagt uns ein Stress. Die Folge von Stress sind häufig ein Kilo zu viel auf der Waage, das schlechte Gewissen, verfahrenere Lebensgewohnheiten beizubehalten. Diese Lebensgewohnheiten hindern uns oftmals an notwendigen Veränderungen. Möchte ich eine notwendige Veränderung, so benötige ich eine Lebensstiloptimierung.

### **Was ist eine Lebensstiloptimierung?**

Eine Lebensstiloptimierung führt zu vielfältigen Veränderungen in einem Leben. Insbesondere benötigt man für die Lebensstiloptimierung die Erfassung seiner Lebensstildaten. Hierzu gehört die Erfassung der Ernährung einschließlich des Vitamin- und Vitalstoffhaushalts, des sportlichen Verhaltens und der Aufnahme von Giftstoffen (Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten und andere nutzlose Ernährungsstoffe). Wichtig ist das Stressmanagement, das Gewichtsmanagement, die psychische Belastung und wie der Körper darauf reagiert.

### **Es kann zu vielfältigen Störungen kommen:**

- Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus, Gichtkrankungen, Gewichtszunahme
- Herzerkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinsuffizienz
- Erschöpfungssyndrom, Burnout
- Hormonstörungen
- Hautveränderungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates

Die Lebensstiloptimierung befasst sich damit, dass die Ernährung, die sportliche Betätigung, die Vitalstoffaufnahme, das Stressmanagement und das seelische Gleichgewicht sich insgesamt wieder verbessern. Möglich wird dieses durch eine Ernährungsempfehlung (vielleicht ein Probefasten), ein Coaching insbesondere durch eine systemische Therapie, eine Psychotherapie, ein neurolinguales Programmieren, z.B. Alkohol- und Rauchentwöhnung, eine Reduktion der Aufnahme von Kohlenhydraten und durch sportliche Aktivitäten. Die Bestimmung des orthomolekularen Spiegels (Vitalstoffspiegels) ist hier sehr wichtig.

Empfinden Sie, dass Sie Ihren Lebensstil nicht optimiert haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unsere Praxis.

Nahezu alle Leistungen zur Lebensstiloptimierung sind Leistungen, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Lediglich Leistungen wie Psychotherapie, Untersuchungen der Blutwerte, Untersuchungen des Hormonstatus können Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen sein, dies wird jedoch im Einzelnen mit Ihnen besprochen und abgeklärt.