

## Liebe Leserin, lieber Leser,



Wer das Leben liebt, den liebt das Leben, heißt es. Und – der bleibt auch gesund. Wie eng Psyche und Körper zusammenspielen, das weiß auch die moderne Psychoneuroimmunologie. Ein Forschungszweig, der sich mit der Wechselwirkung der Psyche, der Nerven und des Immunsystems beschäftigt. So ist heute unter anderem bekannt, dass anhaltender Stress das Risiko von Krebs und vielen anderen schwerwiegenden Krankheiten erhöht. „Alles, was chronisch stresst, ob im Job, privaten Alltag oder in Beziehungen, führt zu einer dauerhaft schlechten Lebensqualität“, sagt Prof. Dr. Christian Schubert in dem Artikel zum Thema „Gesund durch mehr Menschlichkeit“ in dieser BIO.

Doch wie schafft man es, in einer Welt mit ständig neuen Krisenherden, unfassbaren Hasskommentaren im Internet und immer neuen Todesopfern durch Terrorismus und ungezügelter Gewalt lebensfroh, vital und optimistisch zu bleiben? Indem wir uns immer wieder auf das Wesentliche unserer Existenz besinnen: auf Freude und Selbstliebe. Nur wenn wir uns selbst wertschätzen, lieben und achten, kann unser Organismus Tag für Tag sein Wunderwerk leisten. So zum Beispiel 10.000 Liter Blut durch unsere Blutgefäße pumpen oder etwa 300-mal täglich die gesamte Blutmenge im Körper entgiften.

Wir müssen täglich unsere Aufgaben meistern, immer wieder neuen Mut fassen. Das funktioniert nur, wenn wir offen für die lebens- und liebenswerten Augenblicke unseres Daseins sind. Eine Hilfe dabei kann es sein, Tagebuch zu schreiben, um sich an die erfreulichen Erlebnisse des Tages zu erinnern. Da ist vielleicht das Kompliment eines Menschen, von dem man es gar nicht erwartet hätte. Oder die Blume, die plötzlich mit einer strahlenden Blüte überrascht, die lang ersehnte Nachricht, die das Herz höher schlagen lässt ...

Ein zweiter Tipp: Wir alle führen – zumeist unbewusst – Selbstgespräche. Der Wissenschaftler Jules Evans hat erkannt, dass „Selbstgespräche unmittelbar Einfluss auf unsere Emotionen und unser Erleben der Welt“ haben. Wir sollten also unsere Selbstgespräche ins Positive umprogrammieren, „bis sie automatischer Bestandteil unserer Selbstgespräche geworden sind.“

*Lassen wir also den Sonnenschein in unsere Herzen. Jeden Tag aufs Neue. Es lebt sich so einfach angenehmer. – Viel Zeit für Ihre Sommerfreuden wünscht Ihnen von Herzen Ihre*

**Monica Ritter,**  
Gründerin des BIO-Magazins



Fordern Sie  
jetzt unseren  
kostenlosen  
Prospekt an!

## Naturklinik Michelrieth

- Naturheilverfahren
- Entspannung des Nervensystems
- Heilfasten für Körper und Seele
- Gesundheits-Check-ups
- Aufbau-Kuren
- Zahnherd-Diagnostik
- Mikronährstoff-Diagnostik und -Therapie
- Schwermetall-Entgiftung
- Dunkelfeld- / Blutausstrich-Test
- Nervenpunktbehandlung

**Patienten jeden Alters  
sind herzlich willkommen!**



### Buchung und Beratung

Telefon: 09394 8010

E-Mail: [info@naturklinik.com](mailto:info@naturklinik.com)

[www.naturklinik.com](http://www.naturklinik.com)