

Ihre Gesundheitsberatung – für bessere Lebensqualität



Wer schreibt für Sie?

Mein Name ist Silvia Rullkötter. Ich bin Mutter von drei wunderbaren Kindern und darf mich über einen guten, erfahrenden Facharzt für Orthopädie als Ehemann freuen.

Viele Jahre war ich in der Orthopädie tätig. Es schlossen sich einige Jahre im medizinisch - kosmetischen Bereich an. Unter anderem habe ich mein medizinisches Wissen erweitert während ich einige Semester Naturheilkunde studierte. Seit 2008 bin ich ausgebildete Gesundheitsberaterin und befasse mich schwerpunktmäßig mit Nährstoffen und ihre Auswirkungen auf Körper und Gesundheit.

Meine Ausbildung zur Gesundheitsberaterin lehrte mich umfassend in Themen wie z.B.:

- gesunde Ernährung - Bewegung - Wohnen und Umwelt,
- Anatomisch-physiologische Krankheiten aus ganzheitlicher Sicht,
- Grundkenntnisse der Schulmedizin und der Naturheilkunde,
- Naturheilverfahren und Psychotherapien der menschlichen Entwicklungsgeschichte,
- Umwelt- und Gesundheitspolitik, das Prinzip der Nachhaltigkeit,
- globale und lokale Gesundheitspflege,
- Prävention – körperliche und seelische Gesundheit,
- Salutogenese - Psychologisches Basiswissen (Behaviorismus, Tiefenpsychologie, Humanistische Psychologie, kognitiver Konstruktivismus, Systemische Psychologie),
- Entwicklungspsychologie- Persönlichkeits- und Sozialpsychologie,
- Kommunikation, Entspannungstechniken, Stressbewältigung,
- allgemeine Psychohygiene und Körperpflege usw.

Aufgrund der heute oft mangelhaften Ernährungsumstände habe ich mich intensiv mit Vitalstoffen beschäftigt um diese, falls erforderlich, in ein ausgewogenes Gesundheitsprogramm mit einfließen lassen zu können.

Mein Wissen und meine Erfahrungen möchte ich Ihnen über das Netzwerk - Osteoporose gern weitergeben. Ihnen wünsche ich viel informative Freude beim Lesen und vor allem eine gute Gesundheit.

1. Teil Januar 2013:

Gesunde Lebensführung – Was ist damit gemeint? Wie kann ich das für mich umsetzen?

Eine gesunde Lebensführung ? Was bedeutet es, eine gesunde Lebensweise zu führen? Wie kann diese in unserem Alltag umgesetzt werden?

Es gibt viele Maßnahmen und Aktivitäten die zu einer gesunden Lebensführung beitragen. So wurden Konzepte erstellt und Ideen gestaltet und Menschen bieten gegenseitige Hilfestellungen. Die Mahlzeiten werden über ihre Nährstoffe definiert. Dies soll Sie ermutigen eine gesunde Lebensweise kennen zu lernen, anzunehmen, auszuwählen und zu verwirklichen. Dazu möchte ich Ihnen bei der Umsetzung behilflich sein.

Eine gesunde Lebensführung unterstützt den gesunden, möglichst langsamen Alterungsprozess und die Kunst des körperlichen und geistigen Jüngerbleibens.

Die Maßnahmen körperliche und geistige Fitness zu be-/erhalten sind recht einfach in das tägliche Leben zu integrieren. Die drei wichtigsten Kategorien sind dabei **gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise** und **gesundes Denken**. Diese drei Kategorien umfassen jeweils verschiedene Unterkategorien, die eine gesunde Lebensführung erleichtern.

Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise und gesundes Denken sind die Grundlagen für eine gesunde Lebensführung. Es gibt noch weitere ergänzende Aspekte um eine gesunde Lebensführung zu vervollständigen. Aspekte, die uns Lebensfreude schenken, die uns selbstbewusst machen und jedes Lebensalter genießen lassen können.

In den nächsten Monaten möchte ich Ihnen zu diesen drei Basiskategorien eine kleine Einführung geben, die ich für Sie mit nützlichen Tipps und Anregungen erweitern werde, um Ihnen eine gesunde Lebensweise „schmackhaft“ zu machen und die Freude an einem „beweglichen“ Leben bei Ihnen zu wecken.

Ich wünsche mir, dass Sie Freude am Lesen und Anregungen bei der Umsetzung der finden.

Nächstes Thema : Gesunde Ernährung und Nahrungsmittel

*Ihre
Silvia Rullkötter*