

Naturheilkunde

Was kann ich während der Übergangszeit Sommer/Herbst für meine Gesundheit tun?



Der Übergang vom Sommer zum Herbst ist eine Zeit des Wandels und somit eine gute Gelegenheit, nicht nur unseren Körper durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung zu stärken, sondern auch unsere mentale Gesundheit in den Fokus zu nehmen.

Emotionen, Erfahrungen und Verhaltensmuster

Das Hinterfragen und Bearbeiten der eigenen Emotionen, Erfahrungen und Verhaltensmuster kann eine tiefgreifende Wirkung auf die mentale Gesundheit haben und letztlich auch zu einem verbesserten physischen Wohlbefinden führen.

Prozess unterstützen

Die Naturheilkunde bietet hier wertvolle Methoden, die den Prozess unterstützen können. Von Homöopathie über Kinesiologie bis hin zu Heilkräutern gibt es verschiedene Ansätze, die zu einem verbesserten Selbstbewusstsein und Selbstverständnis führen können.

Professionelle Unterstützung

Achten Sie jedoch darauf, dass dieser Schritt nicht immer leicht ist und Unterstützung von professionellen Therapeutinnen und Therapeuten wichtig sein kann.



Marlène Zarins

TEN-Therapeutin, Homöopathin

mit eigener Praxis in Meilen ZH

marlenezarins@icloud.com

www.marlenezarins.com

Dieser Beitrag entstand in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband Naturheilkunde & Komplementärmedizin (NVS).

www.nvs.swiss

Neue Rubrik: Sie fragen – NVS-Fachpersonen antworten

Haben auch Sie Fragen zu Gesundheitsthemen oder zu komplementärmedizinischen Behandlungen? Gerne beantworten die NVS-Therapeutinnen und -Therapeuten Ihre Fragen im nächsten vitaswiss-Newsletter.

Senden Sie uns Ihre Fragen zu: fabrice.mueller@vitaswiss.ch

Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften.