Glück macht gesund, Gesundheit macht glücklich

(Mynewsdesk) Neueste neurobiologische Erkenntnisse und traditionelles Wissen verbinden sich zum Glücksprogramm für alle Sinne

Vor dem Hintergrund neuer Forschungsergebnisse stellt "Endlich gut drauf!" von Dr. Günter Harnisch ein umfassendes Gesundheitsprogramm vor. Der für viele Beschwerden verantwortliche Mangel am "Glückshormon" Serotonin lässt sich demnach auf natürliche Weise regulieren. Neben konkreten Tipps zur Ernährung werden insbesondere Methoden und Techniken thematisiert, mit deren Hilfe sich die eigene Glücksfähigkeit steigern lässt.

Neuer Blickwinkel auf altbekannte Beschwerden

In den 80er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts begann in den USA die Serotoninforschung, die zu einem völlig neuen Blickwinkel auf ein ganzes Bündel unterschiedlicher Krankheiten führte, zwischen denen bis dahin ein Zusammenhang nicht ohne weiteres erkennbar war. Alle Krankheiten, die auf einer Störung bei der Übertragung von Nervensignalen beruhen, wurden demnach zusammengefasst und als "Serotoninmangelsyndrom" bezeichnet. Denn Serotonin spielt eine entscheidende Rolle für alle Funktionen des Körpers und der Psyche, für Lernen und Gedächtnis, für Bewegung und Erholung, für Stoffwechsel und Organfunktionen.

Auch die zunehmende Belastung durch Stress und die vielfältige Zufuhr an Schadstoffen insgesamt stören das empfindliche hormonelle Gleichgewicht im Organismus. Beides begünstigt einen übermäßigen Verbrauch des körpereigenen Serotoninvorrats und führt zu Serotoninmangelerscheinungen. Umso mehr Grund besteht, Veränderungen in unserem Leben dort durchzuführen, wo sie noch möglich sind.

Selbsthilfe bei Serotoninmangel

Um herauszufinden, ob man selbst unter Serotoninmangelerscheinungen leidet und welchen erhöhten Risiken man ausgesetzt ist, stellt der Autor seinen Ausführungen einen Fragenkatalog voran. Darin wird etwa nach Gedächtnis-, Schlaf- oder Essstörungen bzw. nach Stimmungsschwankungen und Ernährungsgewohnheiten gefragt. Aus dem Ergebnis des Tests lassen sich schon erste konkrete Hinweise ablesen, wo am besten mit Veränderungen in den Lebensgewohnheiten, dem Lebensumfeld oder der Ernährung angesetzt werden kann, um dem Glück mehr Raum im Leben zu geben.

Der Mangel an Glücksbotenstoffen lässt sich meist auf natürliche Weise ausgleichen. Glücksempfindungen können demnach zu großen Teilen durch die Ernährungsweise gesteuert werden. Wer häufig unter schlechter Laune, quälendem Hunger, Mattheit und Müdigkeit, Wetterfühligkeit, Schmerzempfindlichkeit oder unter Konzentrationsschwierigkeiten leidet, oder wem Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Unsicherheit, Intoleranz, Aggressivität, Angststörungen, Stresserscheinungen, Hyperaktivität, Dauerkopfschmerz oder depressive Verstimmungen das Leben schwermachen, für den kann Inkakost aus den Getreidesorten Amaranth und Quinoa das Mittel der Wahl und eine große Hilfe auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden sein. Erfahrungsberichte aus dem unabhängigen "Arbeitskreis: gesund leben", den Dr. Harnisch lange Jahre leitete, bestätigen diese positiven Wirkungen.

Glückshormone über die Haut anregen

Die Haut gilt als wichtiges Organ zur Entgiftung des Körpers. Über sie treten wir in Kontakt zu den Menschen in unserem Umfeld und tauschen uns mit ihnen aus. Bei Akupunktur, Akupressur und verwandten Techniken geschieht die therapeutische Wirkung über die Haut. Diese Methoden basieren darauf, dass bestimmte Punkte des Körpers, die in Verbindung mit den Organen stehen, speziell stimuliert werden. Der eigenverantwortliche Einsatz etwa von Akupressurmatten, die auf das Nagelbrett indischer Fakire zurückgehen, kann als intensive Selbstakupunktur betrachtet werden. Dabei werden Nervenbahnen des Körpers stimuliert, wichtige Reflexpunkte aktiviert und auf diesem Weg Glückshormone ausgeschüttet. Diese Glückshormone sorgen für Schmerzlinderung, Tiefenentspannung und Stressmilderung. Sie bewirken beim Anwender ein allgemeines Gefühl von innerer Stabilität, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.

Forschungsergebnisse über erfolgreiche Behandlungen bei allen möglichen Krankheiten, angefangen bei Rückenschmerzen bis hin zu Panikattacken, liegen inzwischen reichlich vor. Solange eine grundlegende Änderung unserer glücksfeindlichen Lebensweise nicht in Sicht ist, kann der Rückgriff auf uraltes Erfahrungswissen einen effektiven Ausgleich für zivilisationsbedingte Gesundheitsschäden schaffen.

Buch-Tipp:

Dr. Günter Harnisch: Endlich gut drauf! Wie Sie Ihre Glückshormone natürlich anregen. Für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie. 1. Auflage August 2014, Taschenbuch, 12 x 19 cm, 126 S., 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A), ISBN 978-3-86374-172-3.

Link-Empfehlungen:

Informationen zum Taschenbuch "Endlich gut drauf!"
Zur Leseprobe im PDF-Format
Mehr zum Autor Dr. Günter Harnisch
Zum Internetforum mit Dr. Günter Harnisch

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/6dzzsg

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/kultur/glueck-macht-gesund-gesundheit-macht-gluecklich-86717

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/6dzzsg
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.