



Schauen Sie mehr auf Ihr Auto als auf sich selbst?

Frau Dr. Botchen, das möchte wohl jeder, oder?

Gesundheit ist ein sehr umfassender Begriff und bedeutet für jeden etwas Anderes. Ist es nur Abwesenheit von Krankheit? Oder ein Zustand von körperlichem, geistigem und sozialem Wohlbefinden? Steht Krankheit dem immer im Wege? Es gibt auch Menschen, die ohne das Gefühl von Krankheit nicht leben können.

Warum soll man sich damit beschäftigen?

Je mehr man über sich und seinen Körper weiß, desto besser kann man auf sich aufpassen und sich Gutes tun. Das fängt bei ganz einfachen Dingen an wie das richtige Atmen und die Gedankenkontrolle. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung ergänzen das Bild. Selbstliebe ist dabei ein zentrales Thema.

Gesundheit
ist nicht alles,
aber ohne
Gesundheit
ist alles
nichts.

[Arthur Schopenhauer]

Was können Interessierte noch tun?

In unserer Gesellschaft hat jeder genug materielle Dinge. Dabei ist leider der Vorsorge-Gedanke im Bereich Gesundheit sehr wenig vorhanden. Gerade musste man die Reifen beim Auto wechseln. Haben Sie vor dem Winter auch einen Gesundheit-Check für sich selbst gemacht? Kontrolle von Vitaminen und Mikronährstoffen, Messung des Stresspegels und Ankurbeln des Immunsystems gehören

auf die Liste. Wenn da etwas fehlt, gehört es ergänzt in Form von Kapseln oder Infusionen. Wir reden hier nicht von Medikamenten, sondern von den Stoffen, die jeder von uns zum guten Funktionieren braucht. Denn Krankheit beginnt oft erst viele Jahre nachdem unser Körper in Schiefelage geraten ist.

Und das in der Vorweihnachtszeit?

Ja natürlich. Gerade da, wo uns die Alltagspflichten überrollen, sollte jeder auch an sich und seinen Nächsten denken. Schenken Sie z.B. Gesundheit in Form eines Beratungsgesprächs, Aufbauinfusionen oder Akupunktur. Oder gönnen Sie sich Zeit und machen Sie gemeinsam den Weg in Richtung Vorsorge für Körper, Geist und Seele.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Berit Hinnercks

Dr. Med. **KARIN BOTCHEN**

Fachärztin für physikalische
und rehabilitative Medizin

St. Georgen, Ahraue 12b
Tel. 0474 830 494
Mobil 346 621 68 84
info@botchen.it