Gesund bleiben - was kann man selbst dafür tun?

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten. Der Zustand des Wohlbefindens ist normalerweise durch eine gesunde Lebensweise erreichbar. Manchmal sind jedoch medizinische Maßnahmen nötig, um gesund und fit zu werden. Dies sollte jedoch die Ausnahme bleiben. Denn es gibt eine Vielzahl Möglichkeiten, selbst zu einem guten Gesundheitszustand beizutragen. Ist eine medikamentöse Therapie notwendig? Erste Krankheitssymptome sind ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Sobald die Diagnose feststeht, wird die entsprechende Therapie eingeleitet. Möglicherweise sind dazu Medikamente notwendig. Da diese umgehend benötigt werden, ist es ratsam, das E-Rezept digital einzulösen. Das geht am schnellsten und ist seit Mai 2024 für gesetzlich …

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten. Der Zustand des Wohlbefindens ist normalerweise durch eine

gesunde Lebensweise erreichbar. Manchmal sind jedoch medizinische Maßnahmen nötig, um gesund und fit zu werden. Dies sollte jedoch die Ausnahme bleiben. Denn es gibt eine Vielzahl Möglichkeiten, selbst zu einem guten Gesundheitszustand beizutragen.

Ist eine medikamentöse Therapie notwendig?

Erste Krankheitssymptome sind ein Grund, den Arzt aufzusuchen. Sobald die Diagnose feststeht, wird die entsprechende Therapie eingeleitet. Möglicherweise sind dazu Medikamente notwendig. Da diese umgehend benötigt werden, ist es ratsam, das **E-Rezept digital einzulösen**. Das geht am schnellsten und ist seit Mai 2024 für gesetzlich Versicherte in Deutschland vollständig digital möglich. Mit der neuen neHealth-CardLink-Lösung von Redcare Pharmacy, dem Mutterkonzern der Shop Apotheke, ist es nun möglich, E-Rezepte von jedem Ort aus einzulösen. Der Vorgang ist einfach und sicher und über die Shop Apotheke App rasch erledigt. Um verschreibungspflichtige und rezeptfreie Arzneimittel direkt nach Hause liefern zu lassen, werden die Daten der Krankenkassenkarte einfach in die Shop Apotheke App übertragen. Der vollständig digitale Einlöseweg erfolgt mittels Gesundheitskarte (eGK) und Smartphone. Seit der Einführung der eHealth-CardLink-Lösung profitieren Patientinnen und Patienten in vollem Umgang von den Vorzügen des digitalisierten Rezeptweges. Zusätzlich zur neuen, schnelleren Möglichkeit, elektronische Rezepte einzulösen, kann weiterhin die gematik-App genutzt werden. Außerdem ist es nach wie vor möglich, den QR-Code auf dem gedruckten Rezept einzuscannen. Zum Sortiment der größten Online-Apotheke Europas zählen zusätzlich zu Arzneimitteln auch Nahrungsergänzungen, Beauty-Produkte, Babypflege, Bio- und Naturprodukte, Homöopathie und vieles mehr. Eine moderne Apotheke ist ein Allrounder, die sich ganz dem Thema Gesundheit verschrieben hat.

Warum erkranken Menschen?

Was verbirgt sich hinter einem Krankheitsgeschehen? Ist es möglich, immer gesund zu bleiben? Aus Sicht der Psychologie ist der Körper das Spiegelbild der Seele. Überforderung, Stress und seelische Konflikte können somit Krankheiten begünstigen. Es wird davon ausgegangen, dass chronische Anspannung, dauernde Angst, **Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit** zu körperlichen und seelischen Reaktionen führen. Ständiges Gedankenkreisen belastet das Immunsystem und den Stoffwechsel. Menschen, die sich täglich Sorgen machen, leiden oft an Schlafproblemen oder Muskelverkrampfungen. Das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele ist nur schwer durchschaubar. Deutlich wird die körperlich-seelische Verbindung, wenn die Ursachen für Symptome auch nach gründlichen Untersuchungen nicht gefunden werden. In diesem Fall wird meist von einem psychosomatischen Geschehen ausgegangen. Ein weiterer Grund für eine höhere Krankheitsanfälligkeit ist ein ungesunder Lebensstil. Hoher Nikotin- und Alkoholkonsum schadet der Gesundheit. Die sogenannten Genussgifte haben eine Vielzahl negativer Auswirkungen, beeinflussen das körperliche und seelische Wohlbefinden. Es ist daher sinnvoll, mit dem Rauchen aufzuhören oder am besten erst gar nicht damit anzufangen. Bei vielen Anlässen wird gern ein Glas Hochprozentiges getrunken. Dagegen ist nichts einzuwenden, sofern alkoholische Getränke nicht täglich konsumiert werden. Alkohol stört die normale Leberfunktion und trägt dazu bei, dass sich Leberzellen verändern oder absterben. Das Wissen um die Folgen eines zu hohen Alkoholkonsums sollte Grund genug sein, dieses Genussgift möglichst zu meiden.

Fördern heilende Kräfte der Natur die Gesundheit?

Seit jeher nutzt die Menschheit heilende Kräfte der Natur, um Symptome zu behandeln. Die Heilpflanzenanwendung zählt zu

den traditionellen Methoden, die Gesundheit zu fördern. Sie wird auch in der Homöopathie berücksichtigt. Die Behandlung mit Pflanzenextrakten, wie **in der Phytotherapie** praktiziert, erfährt in der klassischen Medizin zunehmend Anerkennung. Mit der Erforschung von Heilkräutern und Pflanzen wurde bereits vor Jahrtausenden begonnen. Oftmals erkannte man die Heilkraft der Pflanzen durch Beobachtung von Tieren. So fressen Nutztiere beispielsweise im Krankheitsfall bestimmte Kräuter. Diese Erkenntnisse bildeten die Grundlage für die Entwicklung einer „Heilkräuter-Medizin“. Heutzutage werden viele Küchenkräuter ebenfalls zur Linderung von Symptomen und zur Verbesserung des Wohlbefindens verwendet. Beispiele dafür sind Fenchel, Dill, Wacholder und Bohnenkraut, die den Magen beruhigen und vor Blähungen schützen. Eine entwässernde Wirkung haben Küchenkräuter wie Basilikum, Petersilie, Borretsch und Kresse. Diese beliebten Heilkräuter regen die Nierentätigkeit an.

Was ist ein gesunder Lebensstil?

Ein gesunder Lebensstil hilft, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Jedoch ist es nicht immer einfach, die Lebensweise gesundheitsfördernd zu gestalten. Die moderne Leistungsgesellschaft ist durch Stress, hohe Anforderungen und vielfältige Verpflichtungen geprägt. Es ist schwierig, berufliche und private Pflichten mit der notwendigen Entspannung und Erholung in Einklang zu bringen. Oftmals bleibt keine Zeit, gesunde Mahlzeiten zu kochen. Fast Food ist allerdings keine gute Option, da diese Nahrungsmittel kaum Vitamine und Nährstoffe enthalten. Es bietet sich daher an, die Mahlzeit für den nächsten Tag **schon am Vorabend zuzubereiten**. Die Zubereitung eines leckeren Salats oder eines belegten Sandwichs nimmt nicht viel Zeit in Anspruch. Natürliche Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität und aus lokalem Anbau, sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Gesunde Ernährung ist **ausgewogen und abwechslungsreich**. Sie versorgt den Körper mit den notwendigen Vitalstoffen und trägt so entscheidend zur Gesundheit bei. In täglichen Speiseplan

sollten vor allem Obst, Gemüse sowie Vollkornprodukte enthalten sein.

Sport und Bewegung halten den Körper fit

Sport und Bewegung halten den Körper fit, stärken die Muskulatur und kräftigen die Gelenke. Wer täglich mindestens 30 Minuten lang körperlich aktiv ist, bleibt auch im hohen Alter beweglich. Ein kleines Work-out ist problemlos zu Hause durchführbar, falls für regelmäßiges Training keine Zeit vorhanden ist. Fazit: Gesunde Ernährung in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung stärkt die Gesundheit und kann vor Krankheiten schützen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki