

Stase, der Stagnation des Bewegungsapparates entgegen. Die Tätigkeit des Darmes wird wieder angeregt, der Nährstofftransport im Körper ebenso. Gefäßerkrankungen wie Migräne, Tinnitus, Hörsturz verschwinden oft ganz, prämenstruelle Störungen und Wechseljahresbeschwerden ebenso. Die Schwangerschaft verläuft komplikationsloser.

In den Wechseljahren leiden die Patientinnen oftmals an Depression, manchmal auch nur an Stimmungsschwankungen, beides wird durch die körperliche Betätigung an der frischen Luft wesentlich besser. Insgesamt werden alle hormonausgelösten Beschwerden gebessert. Wenn die Pfunde purzelten, waren meine Patientinnen immer besonders erfreut. Probieren Sie es aus, beginnen Sie mit Radfahren, Wandern, Langlauf, Schwimmen oder einer anderen Sportart und planen Sie einen Wanderurlaub in den Bergen. Bergwandern halte ich für die gesündeste Form der Bewegung.