

Erledigt

Leckere gesunde Lebensmittel

Beitrag von „E.D.L.“ vom 16. November 2016, 09:40

Auch unser Immunsystem ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich leistungsfähig. Ich glaube da ist viel Veranlagung dabei und vor allem wie sich das Immunsystem in der Kindheit entwickeln konnte. Abhärtung ist ne gute Sache, Sauna sowieso ... aber von der Lebensweise im Erwachsenenalter 1:1 auf die Gesundheit zu schließen kann auch schiefgehen. 😊

Generell glaube ich das wir viel mehr tun können um unserer Gesundheit zu schaden, vor allem nachhaltig in der Kindheit/Jugend, als unsere Situation (sofern wir schon normal gesund leben) noch weiter zu verbessern. Eine Langzeitstudie hat z.B. gezeigt, dass vegetarisch lebende Menschen genauso häufig an Krebs erkranken wie Allesfresser.

Die pers. geistige Einstellung zur Gesundheit hat m.E. auch noch einen großen Einfluss. Die Angst krank zu werden macht krank bzw. fördert das Risiko ... genauso wie der Körper mit dem Glauben an Heilung/Gesundheit sich selbst heilen kann, eine positive Einstellung die Heilung fördert. Mag esoterisch klingen, aber das Universum unseres Körper ist nicht zu unterschätzen, würde ich sagen! 😎