

Was kann ich tun ? I

Regelmäßige körperliche Aktivität:

3x30 min/Woche Ausdauersport(Joggen; Radfahren; Schwimmen; Walken..)

3x10 min/Woche Kraft- bzw. Muskelaufbautraining

Gesunde Ernährung

„Gifte“ meiden bzw in Maßen geniessen(Alkohol, Kaffee, Nikotin, Fernsehen und PC..)

Entspannungsverfahren (AT, PMR, Trophotraining, Meditation..)

Naturheilkundliche Medikamente als Unterstützung

(Neurodoron, Neurexan, Rhodiolan, Lasea...)

Psychotherapie