



Gesundheitsratgeber

Gesundheit ist mehr als Medizin

Dieses Buch ist ein Ratgeber für eine ganzheitlich-naturverbundene Prophylaxe, die mit einer ganzheitlichen gesunden Lebensführung zur Harmonisierung von Geist, Emotionen und Körper mit der Natur und psychosozialen Beziehungen erreicht werden kann. Die Idee zu diesem Ratgeber kam dem Autor aus der Resonanz auf seine seit über zwölf Jahren herausgegebenen Gesundheitskalender. Mit dieser Kalenderserie zeigte er Wege auf, wie man mit einer ganzheitlichen gesunden Lebensweise zufriedenes Gesundsein erreichen und erleben kann. Die Leser seiner Kalenderblätter waren für diese Impulse sehr dankbar. Sie fühlten sich durch sie als Mensch wahrgenommen und heilsam unterstützt. Demgegenüber betrachtet die zunehmende Ökonomisierung des Gesundheitswesens mit der Bezeichnung Gesundheitswirtschaft den Patienten als Ressource und die Gesundheit als Ware. Gleichzeitig wird den Ärzten und Ärztinnen die Möglichkeit ihr Qualitätsmerkmal, die ärztliche Kunst auszuüben, versagt, indem sie an Leitlinien und Bürokratie gebunden zur Marionette degradiert werden. Das bedeutet für jeden, dem seine Gesundheit lieb ist, selbst die Verantwortung für sich zu übernehmen und eine konsequente ganzheitliche gesunde Lebensführung in seinen Alltag einzubauen. Mit diesem Buch möchte der Autor dazu Anregungen und Empfehlungen geben.

Prof. Dr. Karl Hecht: „Gesundheit ist mehr als Medizin. Ein Ratgeber für eine ganzheitliche gesunde Lebensführung“, 233 S., brosch., 22,80 €, ISBN 978-3887785840, Spurbuchverlag, Baunach 2020