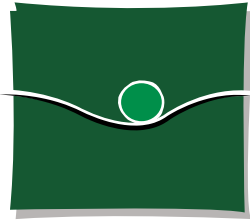



Komplementär-Medizin

Balance



Leistungsfähig!

Balance zwischen Job
und Weiterbildung

A man in a dark suit and tie, wearing goggles, is sitting on a black office chair. The chair is suspended in the air, with flames visible below it, suggesting a high-stakes or challenging environment. The man has a focused expression.

Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

VOLLE KRAFT ZUM GLEICHGEWICHT



Junge Erwachsene zwischen zwanzig und dreissig sind körperlich sowie biologisch auf ihrem Höhepunkt. Die Türen stehen weit offen: Endlich kann man sich selbst verwirklichen, vieles kennenlernen, ausprobieren und seinen Platz im Leben finden. Auch wenn es nicht immer ganz einfach ist – dafür lernen wir aus jeder Situation eine ganze Menge und sammeln wichtige Erfahrungen. Wenn die Balance stimmt, meistern wir alle Höhen und Tiefen.

Achtung, fertig, los!

Viele sind noch nicht einmal zwanzig, wenn der erste Monatslohn ausbezahlt wird: Es ist der Beginn der Unabhängigkeit! Gleichzeitig kommen aber auch Steuern, Versicherungsprämien, Wohnungsmiete und alle anderen Kosten, die der Ernst des Lebens mit sich bringt. Bisher machte die Geborgenheit des Elternhauses vieles einfach – plötzlich gilt es, selbst Verantwortung zu übernehmen. Das Leben spielt sich nicht mehr nur im Augenblick ab, wie oftmals während der Pubertät. Jetzt kommen einige zukunftsweisende Entscheidungen auf die jungen Erwachsenen zu.

Die Gestaltung übernehmen

Es ist das Gefühl, alles auf der Welt tun zu können und alle Freiheiten zu geniessen! Wenn man jung ist, stehen alle Türen und Wege offen – über Grenzen macht man sich kaum Gedanken. Klar ist auch das Umfeld

entscheidend, nicht nur die Familie, auch der Partner oder gute Freunde: Das sind die Zuhörer, die wir brauchen. Genau in dieser Zeit geht es auch darum, die Weichen für die Zukunft zu stellen. Spass und Freizeit sind zwar wichtig, aber immer mehr sind es die beruflichen Perspektiven, die uns beschäftigen.

Die neue Generation

Anders als noch vor fünfzig Jahren gehen wir heute alles etwas entspannter an. Es muss noch nicht mit 25 geheiratet und umgehend für Nachwuchs gesorgt werden. Erst kommen die Ausbildung, grosse Reisen oder das Einleiten der Karriere. Eine tolerante Haltung ohne traditionelle Zwänge ist endlich in unserer Gesellschaft angekommen. Das Resultat ist eine offene Ausgangslage. Es ist unser eigenes Leben und wir dürfen es frei bestimmen.

Kopfarbeit

Wir sind mit zwanzig ausgewachsen. Nun, das mag für den Körper stimmen. Aber in unserem Gehirn ist immer noch der Umbau im Gange. Einfach gesagt, formiert und strukturiert sich dort noch einiges, bis wir etwa 25 sind. Dann ist auch die Entwicklungsphase der Denkkentrale abgeschlossen. Man sagt, dass die geistige Leistungsfähigkeit in der Regel um die Dreissig herum auf dem Maximum ist. Lernfähig sind wir jedoch das ganze Leben.



Vorsicht: Stress

Ambitionierte Ziele im Beruf und persönliche Erlebnisse tragen zu unserem Stresslevel bei. Wenn Stress zur Belastung wird, können körperliche, aber auch geistige Symptome auftreten. Stressforscher stellen fest, dass uns dauerhafter Druck möglicherweise vergesslich macht und sich im Arbeitsalltag ungünstig auf die Gedächtnisleistung auswirken kann. Dies ist ein Hinweis darauf, wie wichtig die Freizeit sowie ausreichende Erholungszeiten für unser gesamtes Wohlbefinden sind.

Bewegung macht Spass

Regelmässige körperliche Aktivitäten bringen eine willkommene Abwechslung zur alltäglichen Belastung. Ausserdem können sie grosse Freude bereiten. Ob Freizeitsport im Verein, lockeres Ausdauertraining mit dem Rad, beim Schwimmen oder Laufen in der freien Natur – die Angebote und Möglichkeiten sind breit gefächert. Eine gesunde und umweltbewusste Freizeitgestaltung ist die sichere Basis dafür, den Körper und die Muskulatur in Form sowie in Bewegung zu halten. Damit regen wir auch den Geist und den Stoffwechsel an. Sport und Bewegung sind wichtige Bestandteile der gesunden Balance.

Ausgewogenheit bei der Ernährung

Das steigende Naturbewusstsein zeigt sich auch im mehrheitlichen Essverhalten jun-

ger Leute. Und das ist gut so. Am besten bevorzugen wir eine möglichst ausgewogene Ernährung mit marktfrischen, unverarbeiteten Zutaten. Dazu sollten wir vorwiegend auf regionale Produkte setzen, die einen kurzen Weg vom Produzenten bis zum Konsumenten zurücklegen.

Ständig erscheinen neue Erkenntnisse in den Medien, was eine gesunde Ernährung ausmachen soll. Das verunsichert viele Konsumenten. Am besten begegnen wir dem Thema ganz natürlich und entspannt. Nicht nur in seinen jungen Jahren darf sich der Mensch ab und zu etwas gönnen. Das daraus resultierende gute Gefühl wirkt entkrampfend und motivierend. Essen soll in erster Linie Genuss bereiten und Spass machen – selbst auferlegte Einschränkungen machen unglücklich.

Objektive Begleitung

Suchen Sie einen kompetenten Partner Ihres Vertrauens, der Ihnen bei allen Gesundheitsfragen zur Seite steht? Zählen Sie auf unsere kompetente, individuelle Begleitung in jeder Lebensphase. Die Balance ist das zentrale Fundament des menschlichen Wohlbefindens. Mit der ganzheitlichen Betrachtungsweise eröffnen wir Ihnen ein breites Spektrum an Lösungswegen, sei es für die Prävention oder zum Therapieren. Unsere ganz persönliche Betreuung bietet den zusätzlichen Mehrwert.