



## Leseprobe:

Aus der Perspektive der Ganzheitsmedizin

„Die Ganzheitsmedizinerin in mir weiß aber auch, dass die besten Cremes und Wässerchen nicht helfen, wenn das Grundprinzip der Balance in uns in Schiefelage geraten ist. Wo Aktivität und Bewegung ist, braucht es auf der anderen Seite Ruhe und Entspannung. Die Qualität unseres Schlafs und unsere Fähigkeit, zu entspannen, sind ein wesentlicher Schlüssel, dass wir uns wohlfühlen und das auch ausstrahlen.

Und als Ganzheitsmedizinerin ist mir natürlich auch bewusst, dass echtes Strahlen mehr braucht als nur schöne Haut, Haare und Nägel. Gerade unser psychisches und seelisches Gleichgewicht hat einen wesentlichen Einfluss darauf, welche Ausstrahlung wir haben.

Daher blicke ich bei meiner Suche nach dem wahren Strahlen stets auch auf die seelische Gesundheit. Ein freundlicher und wohlwollender Blick beginnt bei uns selbst - und zwar auf uns selbst. Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge sind aus meiner persönlichen Erfahrung wichtige Grundelemente, wenn es darum geht, eine „gute“ Ausstrahlung zu haben. Und ich weiß nicht, wie es dir geht, aber diese Selbstliebe aufzubringen, ist manchmal ziemlich schwer.“