

## Einleitung

Immer mehr Menschen suchen eine gute, einfache Prävention für den Rücken. Inzwischen gibt es im Gesundheitswesen eine große Vielfalt an Möglichkeiten, seinen Rücken fit zu halten. Ob es im Fitnessstudio ist oder in Gesundheitskursen, die von den Kassen angeboten werden. Heutzutage sind die Menschen durch ihren Beruf so gestresst, dass oftmals die Lust oder auch die Zeit, für „seinen Körper“ etwas zu tun, auf der Strecke bleibt.

Was also kann man machen, um Arbeit und Bewegung zu kombinieren? Es gibt eine Methode, die jedermann durch ihre Einfachheit leicht und schnell erlernen kann. Eine echte Methode zur Selbsthilfe.

Die Ernährung spielt eine große Rolle für unser Wohlbefinden. Ein Überangebot an Nahrungsmitteln mit vielen „leeren Kalorien“ führt auf Dauer zu Übergewicht und ernährungs- und übersäuerungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Es führt auch zu einem Mangel an gesundheitsfördernden und lebensnotwendigen Vitalstoffen.

Was also kann man machen, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten? Mit dem Konzept von Jentschura ist es möglich, in wenigen einfachen Schritten ein besseres Körperwohlbefinden zu erlangen mit positiver Lebenslust und großer Energie.

Gesunder Schlaf ist für uns alle ein wichtiges Thema. Doch schlafen ist nicht gleich Schlafen. Es gibt viele Faktoren, die die Ruhezeit stören können. Als ein Störfaktor erweist sich oftmals ein zu hartes oder zu weiches Nachtlager. Nur bei gesundem Schlaf können sich Geist und Körper von den Strapazen des Tages erholen.

Was also kann man machen, um den Körper einen erholsamen Schlaf zu ermöglichen? Die Firma OrthoDorn® ist Hersteller von hochwertigen Schlafsystemen, die ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden abgestimmt werden, um eine optimale Schlafposition zu erhalten.