

ibiotics

Neues Konzept mit innovativem Wirkstoff*

Stärkt Ihre Haut. Und Ihr Wohlbefinden.

Mikrobiotische Systempflege IBIOTICS med für gesunde Haut

- + lässt Entzündungen abklingen, beruhigt juckende und kratzende Haut
- + regeneriert aktiv das Hautmikrobiom
- + wirkt zuverlässig bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis - Akne - Ekzem
- + 85% Verbesserungen im Test, Wirkung durch Studie bewiesen **

NEU
Online und in
Apotheken
erhältlich



Natur-Resilienz

In die Natur gehen, Kräfte tanken, Wunder entdecken und Selbstfürsorge pflegen, das sind die Ziele des Natur-Resilienz-Trainings, das Waldbaden gehört dazu.

Waldbaden kann erstaunliche Effekte auf die Gesundheit haben. Bisher weiß man, dass ein Aufenthalt im Wald vor allem Blutdruck, Stress und Stimmungen positiv beeinflussen kann. Bei der Waldtherapie wird die Achtsamkeit geschult. Im Wald baden wie in einem grünen Meer: Der Trend aus Japan wird auch hierzulande beliebter. In einer großen Studie in Deutschland wird die Wirkung des Waldes nun genauer erforscht.

Für viele Japanerinnen und Japaner besitzt jede natürliche Sache eine Seele, daher ist ihnen der Wald heilig: Sie glauben, dass es im Baum einen Gott gibt und beten Bäume deshalb manchmal auch an. Im Wald können sie neue Kraft schöpfen. Asiatische Studien bestätigen, dass sich der Wald wie ein Medikament heilend auf Körper, Geist und Seele auswirken kann.



Mehr Infos: ibiotics.de

* stimulansTM: einzigartiger, patentierter Wirkstoff
 ** Klinische Studie Holz et al. Benef. Microbes 2017 8(1):121-131

Während man beim Waldbaden zum Entspannen und Kraft sammeln auch allein im Grün spazieren gehen kann, funktioniert eine Waldtherapie mit körperlichen, sensorischen und mentalen Übungen unter Anleitung. Dabei schulen Waldtherapeutinnen oder -therapeuten die Teilnehmenden in Achtsamkeit: Es gilt zu spüren, zu lauschen und zu riechen, um das Tempo rauszunehmen und die Sinne zu schärfen.

Der Wald zur Beruhigung

Wissenschaftler der Berliner Charité sind dabei, die Wirkung des Waldes auf die Gesundheit zu untersuchen. Als gesichert gilt bisher: Der Wald ist für unser Gehirn ein Beruhigungsmittel, wenn man ihm achtsam begegnet. Er beruhigt unser Stressempfinden und hat eine stimmungsaufhellende, antidepressive Wirkung. Waldaromen stärken die Abwehrkräfte. Auch der Duft des Waldes ist heilsam: Die Waldaromen heißen Terpene, mit ihnen kommunizieren die Bäume und wehren Feinde ab. Vermutlich haben diese Duftstoffe auch eine pharmakologische Wirkung auf uns Menschen: Beim achtsamen Gehen entdeckt man nicht nur die Details des Waldes, sondern nimmt auch die Gerüche intensiv wahr. Diese Duftduche könnte dann unsere Abwehrkräfte stärken. In der Waldtherapie lernt man auch, sich auf einen Baum einzulassen. Sie schauen sich um und beschäftigen sich intensiv mit einem Baum, den Sie näher kennenlernen möchten. Was skurril klingen mag, kann aber durchaus heilsam sein. Eine niederländische Studie hat herausgefunden: Menschen, deren Wohnort von Bäumen umgeben ist, bekommen seltener Depressionen. Dort, wo viele Bäume stehen, sinkt zudem die Gefahr für Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislaufstörungen. Expertinnen und Experten raten, sich im Wald aufzuhalten, wann immer es geht. Doch wem kein Wald zur Verfügung steht, kann dessen positive Wirkungen auch einfacher erreichen: Schon ein grüner Garten, Zimmerpflanzen oder auch ein achtsamer Spaziergang im Stadtpark können heilsam sein.

Waldbaden

Also, ab in den Wald. Aber wie funktioniert Waldbaden überhaupt? Anders als beim Wandern oder Laufen geht es nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder an seine persönlichen Grenzen zu gehen. Es ist viel mehr die bewusste Wahrnehmung des Waldes, auf die es ankommt. Tauchen Sie ein in die ganz eigene Wald-Atmosphäre: Die Luft riecht würzig, das Licht tanzt über den bemoosten Waldboden, die Baumwipfel rauschen sachte im Wind und der Boden federt mit jedem Ihrer Schritte. Das Tempo Ihres Waldspaziergangs bestimmen Sie selbst. Schlendern Sie einen Waldpfad entlang, balancieren Sie auf Baumstämmen, springen Sie über kleine Bachläufe oder versuchen Sie sich mal an einer Yoga-Übung oder einer kurzen Meditation. Wichtig ist dabei nur, dass Sie sich ganz auf Ihre Erlebnisse einlassen, ohne Druck.

Vital-Center Kroker

Hinterer Floßanger 9/96450 Coburg



09561/705 47 15

- Magnetfeld-Geräte
- alle Leistungsklassen
- Verkauf & Vermietung
- kostenlose Fachberatung



www.vital-center-kroker.de



info@vital-center-kroker.de



App auf Rezept zur Gewichtsabnahme bei Typ-2-Diabetes

Keine strikte Diät, kein Kalorienzählen. Nur die individuelle Änderungen von kleinen Gewohnheiten, um Ihren Lebensstil zu verbessern.

www.vitadio.de



Weitere Informationen finden Sie unter www.vitadio.de