

Die 3 mal 3 Säulen der Gesundheit



Manuskript zum Vortrag von

合 Harmonie für Menschen
Bruno Wenger
人 Ganzheitliche Persönlichkeits-
und Unternehmensentwicklung

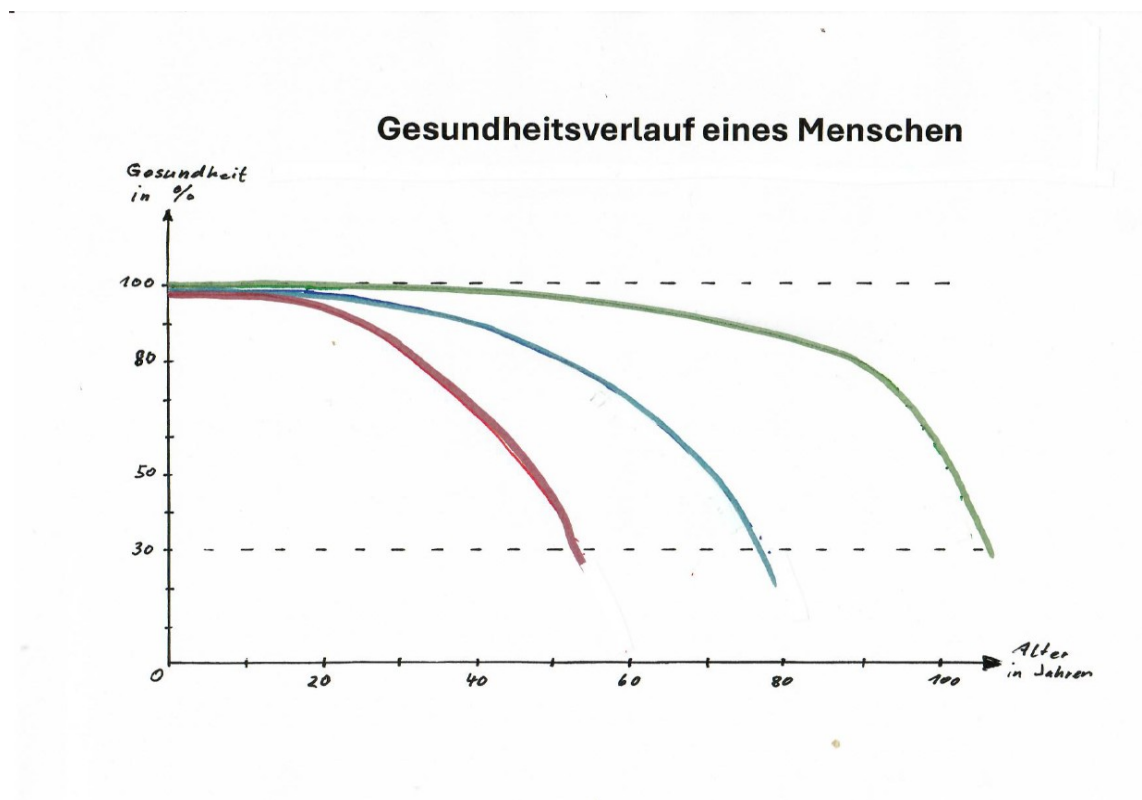
Schutzgebühr: CHF / EUR 8.00

Die 3 mal 3 Säulen der Gesundheit

Ausgangslage: Ich bin ein Gesundheitsspezialist und kein Arzt, Ich darf also keine Diagnosen stellen und auch keine Heilversprechen machen. Mein Wissen basiert auf unzähligen Seminaren und Ausbildungen sowie persönlichen Erfahrungen.
 Jeder Mensch ist anders. Was für mich gilt, ist nicht zwingend für alle richtig!
 Bei einer möglichen Krankheit wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Vorbemerkungen: Wann beginnt ein Menschenleben? Bei der Geburt? Falsch.
 Ein Menschenleben beginnt mit der Zeugung. Ab hier beginnt sich ein Mensch zu bilden.
 Es ist also nachvollziehbar, dass das Verhalten einer werdenden Mutter, aber auch des Vaters und des Umfeldes der Familie, Einfluss auf das werdende Kind hat. Zudem ist mitentscheidend, wie gesund Vater und Mutter bei der Zeugung waren.

Gehen wir einmal davon aus, dass ein Kind gesund zur Welt kommt. Nachfolgende Grafik zeigt mögliche Gesundheitsentwicklungen eines Menschen.



Die grüne Kurve zeigt ein möglicher Gesundheitsverlauf im besten Fall.

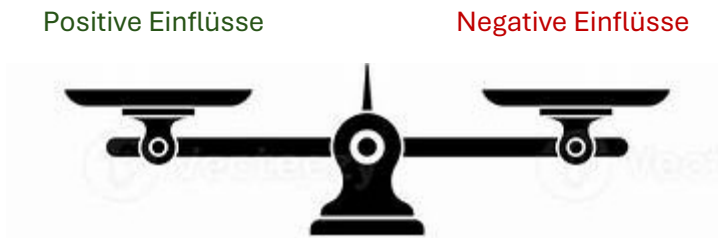
Die blaue Kurve zeigt ein möglicher Gesundheitsverlauf im Durchschnittsfall.

Die rote Kurve zeigt ein möglicher Gesundheitsverlauf in einem schlechten Fall.

Das Problem ist, dass Krankheiten erst spürbar auftreten, wenn wir auf ca. 30% unten sind. Da ist es oft zu spät, um wieder nach oben zu kommen. Deshalb ist Prävention so wichtig, damit wir nicht nach unten kommen.

Eine weitere Grafik zeigt die Balance zwischen guten und schlechten Einflüssen auf unseren Körper und damit auf unsere Gesundheit. Je mehr Belastungen wir ausgesetzt sind, desto mehr müssen wir für die gute Seite tun.

Belastungen sind oft unsichtbar und wir nehmen sie nicht wahr, wie beispielsweise elektromagnetische Strahlungen, Wasseradern oder Luftverschmutzung und andere Giftstoffe.



Wenn die negativen Einflüsse überhandnehmen, wirkt sich das auch negativ auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Wenn Sie das vermeiden wollen, müssen Sie also mehr auf der positiven Seite investieren.

Bei der Gesundheit gibt es keine absolute Wahrheit

Nun kommen wir zum eigentlichen Thema: **Die 3 mal 3 Säulen der Gesundheit**

- | | | |
|--------------|-------------------|-------------------|
| 1. Ernährung | 2. Bewegung | 3. Erholung |
| 4. Mindset | 5. Umwelt | 6. Berufung |
| 7. Atmung | 8. Darmgesundheit | 9. Zahngesundheit |

Die ersten drei Säulen sind weitläufig bekannt. Leider genügen Ernährung, Bewegung und gute Erholung allein nicht, um gesund zu bleiben. Deshalb stelle ich hier mein Konzept der 3 mal 3 Säulen vor. Es gibt auch Überschneidungen und Parallelen zwischen den 9 Säulen. So haben beispielsweise die Umwelt Einfluss auf die Ernährung oder die Ernährung auf Darm und Zähne. Übergeordnet spielt auch Stress eine wichtige Rolle, doch dazu später mehr.

1. Ernährung

Es gab mal eine Zeit vor der Industrialisierung. Da haben die Menschen das gegessen, was ihnen die Natur zur Verfügung gestellt hat. Dies hatte jedoch den Nachteil, dass man nicht immer genug und oft unregelmässig zu Essen hatte.

Also hat der Mensch begonnen, Lebensmittel haltbar zu machen. Leider wurden dabei immer mehr Stoffe eingesetzt, welche der Gesundheit nicht förderlich sind.

Grundsätzlich gilt: Alles, was in der Natur wächst, ist gut. Je mehr etwas bearbeitet wird und je mehr etwas beworben wird, desto ungesünder ist es in der Regel.

1.1. Sich beim Essen Zeit lassen

Ernährung ist nicht nur was wir essen. Sondern auch wie wir essen, wie lange wir essen und auch wie wir das Essen zubereiten. Wenn wir lange kauen, kann sich mehr Verdauungsflüssigkeit bilden und wir merken besser, wann wir genug haben.

1.2. Reihenfolge beim Essen

Oft essen wir nach einem üppigen Mahl frische Früchte als Nachspeise. Früchte sollten wir jedoch als Vorspeise essen. Warum? Fleisch hat die längste Verarbeitungszeit im Magen. Dies bewirkt, wenn wir in diesen ca. zwei Stunden Früchte essen, dass diese nicht verarbeitet werden können und «verfaulen». Damit können die wichtigen Vitamine und Mikronährstoffe vom Körper nicht aufgenommen werden.

Getränke sollten wenn möglich vor und nicht während dem Essen eingenommen werden.

Bei Gewichtsproblemen empfiehlt sich eine Pause zwischen den Mahlzeiten von mindestens vier Stunden. Wasser, ungesüsste Tees und wasserhaltiges Gemüse sind erlaubt.

1.3. Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt uns, von was wir tendenziell mehr und von was weniger essen sollten.



1.4. Genügend Flüssigkeit

Ein Mensch besteht zu ca. 70% aus Wasser. Deshalb ist auch die Flüssigkeitsaufnahme von Bedeutung. Trinken Sie täglich genügend frisches und sauberes Wasser. Trinken Sie auch vor und nicht während den Mahlzeiten. Vermeiden Sie unbedingt gesüsste Getränke, ebenso künstlich gesüsste.

1.5. Nahrungsergänzungen / Vitamine / Mikronährstoffe

Auch wenn Sie versuchen, sich optimal zu ernähren, kann es sein, dass dem Körper dennoch einzelne Stoffe fehlen. Durch eine umfangreiche Blutuntersuchung können Sie feststellen, was das ist und gezielt ergänzen.

Zum Thema Nahrungsergänzungen mache ich separate Vorträge. Weitere Infos gibt es dort.

2. Bewegung

Hier haben wir ein ähnliches Problem wie bei der Ernährung. Früher haben die Menschen körperlich gearbeitet und hatten somit genügend Bewegung. Dies ist heute nicht mehr der Fall. Bei diesem Thema geht es jedoch nicht um Sport und schon gar nicht um Spitzensport. Es geht darum, dass wir uns täglich bewegen. Dies kann Laufen, Radfahren, Schwimmen etc. sein. Wenn man sich dabei noch problemlos unterhalten kann, ist das Tempo etwa richtig. Alternativen sind Treppen steigen statt Aufzug, höhenverstellbare Arbeitstische, für jede Kopie einzeln zum Drucker laufen etc. Ein dezentes und gezieltes Krafttraining ist ebenfalls empfohlen, natürlich unter fachkundiger Anleitung.

3. Erholung

Der Körper braucht regelmässige Ruhephasen, um regenerieren zu können.

3.1. Schlaf

Die wichtigste Ruhephase ist der Schlaf. Dabei ist nicht das Hauptkriterium wie lange wir schlafen, sondern wie gut ist der Schlaf. Ideal ist es, wenn man pro Nacht zwei Tiefschlafphasen hat. Die Tiefschlafphase spielt eine wichtige Rolle für einen gesunden Schlaf, weil sie unterschiedliche Regenerationsprozesse einleitet und die Voraussetzungen dafür schafft, dass sich das Immunsystem erholen kann. Im Tiefschlaf schüttet der Körper Wachstumshormone aus, welche die Zellregeneration anregen und somit das Immunsystem stärken. Ohne die Tiefschlafphase würden wir uns am nächsten Morgen nicht energiegeladener fühlen und könnten die Herausforderungen des Alltags nicht so gut meistern. Ungestörter Tiefschlaf ist darum sehr wichtig für die menschliche Gesundheit.

Es spielt auch eine Rolle wo und wie wir schlafen. Ist unser Schlafzimmer an einer belebten Kreuzung oder am Waldrand? Ruhe ist sehr wichtig für einen guten Schlaf. Ebenso genug Sauerstoff und ein gutes Bett. Dies bringt wenig, wenn wir auf einer Wasserfeder oder einer Erdverwerfung schlafen. Sollten Sie also bei allen Bemühungen trotzdem schlecht schlafen, empfiehlt es sich, Ihren Schlafplatz zu untersuchen.

3.2. Entspannung, Pausen

Gönnen Sie sich zwischendurch eine Pause oder machen Sie nach dem Essen einen Mittagschlaf (maximal 20 bis 30 Minuten). Entspannungsübungen wie Yoga, Meditation etc. sind ebenfalls hilfreich.

Auch ein kurzer Spaziergang an der Frischen Luft tut gut. Achten Sie dabei auch auf Ihre Atmung. Siehe dazu Punkt 7.

3.3. Urlaub

Mindestens einmal im Jahr zwei Wochen am Stück sind angesagt. Vermeiden Sie dabei Kontakt zum Geschäft. PC zuhause lassen und mobile nur im Notfall benutzen.

Ob Sie Aktiv- oder Passiv-Urlaub machen, spielt eher eine untergeordnete Rolle, Hauptsache es stimmt für Sie.

4. Mindset

Ein sehr stark unterschätzter Faktor.

Mit Gedanken, Emotionen und dem aktuellen Mindset lassen sich epigenetische Zustände beeinflussen! Dies hat Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

4.1. Positive Gedanken

Wenn Sie zu etwas positiv eingestellt sind, positiv über etwas denken, wirkt sich das positiv auf Ihre Gesundheit aus.

4.2. Negative Gedanken

Negative oder schlechte Gedanken können dazu führen, dass über Stresshormone auch jede Zelle Stress erfährt und deshalb in den Überlebensmodus überführt wird.

Das bedeutet: Andauernder Stress führt innerhalb der Zelle zu vermehrter Radikalproduktion, ineffizienter Energiegewinnung und Modifikation der ablesbaren Gene auf der DNA.

Kurzum: Stress hat einen gesundheitsschädlichen Einfluss auf uns und die Epigenetik zeigt uns, wieso und was wir tun können.

Empfehlung:

Meiden Sie schlechte Nachrichten und glauben Sie an das Gute. Schauen Sie kein Blabla-TV, sondern lesen Sie ein gutes Buch. Ihr Körper kann mehr als Sie denken.

4.3. Angst

Angst ist ein grosser Gesundheitskiller. Deshalb sind viele Vorsorgeuntersuchungen und Hinweise auf Vererbung meistens kontraproduktiv.

Beispiel: Eine junge Frau verliert ihre Mutter wegen Brustkrebs. Durch die Mahnung des Arztes, dass sie genetisch bedingt aufpassen muss, hat sie automatisch Angst, ebenfalls an Brustkrebs zu erkranken. Und dadurch ist die Chance gross, dass sie auch Brustkrebs bekommt.

5. Umwelt

Oft nehmen wir zu wenig wahr, wenn Dinge von aussen auf uns einwirken. (beispielsweise Lärm)

Ein meist unbeachteter Faktor ist die Umwelt. Die Zivilisation und der damit verbundene technologische Fortschritt hat einerseits viel Nutzen gebracht, aber andererseits – vor Allem in Bezug auf unsere Gesundheit – auch viele Nachteile. Wir leben nicht mehr so, wofür wir ursprünglich geschaffen wurden. Was ist damit gemeint?

Bis vor ein paar hundert Jahren hat der Mensch vorwiegend draussen gelebt und meist körperlich gearbeitet. Heute leben wir meist drinnen und zur Erledigung der Arbeit benutzen wir Hilfsmittel wie beispielsweise Maschinen. Schlechte klimatische Raumbedingungen wie Luft, Licht oder auch Grossraumbüros und Bildschirmarbeit sind nicht gesundheitsfördernd. Zudem sind wir immer mehr elektromagnetischen Strahlungen (auch Elektrosmog genannt) ausgesetzt.

Da wir uns meist zu wenig draussen aufhalten führt das auch zu einem Vitamin D Mangel. Über 80% der Menschen weltweit haben dadurch zu wenig Vitamin D. Dies ist eine der Hauptursachen für viele Krankheiten.

Es gibt auch natürliche Störfelder, wie beispielsweise Wasseradern oder Erdverwerfungen. Früher als man noch auf diese Gegebenheiten Rücksicht genommen hat, wäre es niemandem in den Sinn gekommen auf einem solchen Störfeld ein Haus zu bauen.

Oft ist es jedoch die Summe von vielen Effekten, welche zu Unwohlsein oder gar Krankheiten führt.

6. Berufung

Es macht einen grossen Unterschied, ob ich etwas mit Freude tue oder ob ich mich quälen muss. Es ist nicht dasselbe, ob Sie morgens freudvoll aufstehen und es kaum erwarten können zu arbeiten oder ob Sie fast nicht aus dem Bett kommen und den ganzen Tag auf den Feierabend warten.

Menschen, welche ihrer Berufung nachgehen, leben in der Regel länger und sind bis ins hohe Alter gesund. Zwei Beispiele: Hans Erni (1909 bis 2015) hat als über 100-jähriger noch Bilder gemalt und Johannes «Jopi» Heesters (1903 bis 2011) ist mit über 100 Jahren noch auf der Bühne gestanden.

Wenn man etwas gerne macht, dann gibt das ein gutes Gefühl und wirkt sich dadurch positiv auf die Gesundheit aus!

Zudem ist man in der Regel erfolgreicher, wenn man in der Berufung ist und hat somit keine Existenzängste.

Vielen Menschen fehlt leider der Mut, in die Berufung zu gehen; oder sie kennen ihre Berufung gar nicht. In beiden Fällen gibt es Tools mit denen Sie die Berufung finden oder leben können.

7. Atmung

Eine ruhige und regelmässige Atmung hilft. Normalerweise atmen wir unbewusst und unbemerkt zu schnell und zu oberflächlich.

Die Atmung funktioniert einfach, ohne dass wir aktiv etwas unternehmen müssen. Einatmen und ausatmen. Wir realisieren gar nicht, dass wir es tun und wie oft wir es tun. Rund 20'000-mal pro Tag wiederholen wir diesen Vorgang. Doch was passiert dabei genau? Wie funktionieren unsere Atmungsorgane eigentlich?

7.1. Wie funktioniert die Atmung?

Wenn wir Luft einatmen, bewegt sich das Zwerchfell, ein starker Muskel unter der Lunge, nach unten. Gleichzeitig vergrössert sich der Brustkorb, die Lunge dehnt sich aus und füllt sich mit Luft. Der Sauerstoff in der Luft, die wir durch Nase und Mund einatmen, gelangt via Luftröhre in die Lunge, durch das immer feiner verästelte System aus Bronchien und Bronchiolen in die Lungenbläschen und schliesslich bis in die kleinen Blutgefässe (Kapillaren). Dort wird er vom Blut aufgenommen. Im Blutkreislauf gelangt er in die Zellen. Die Kapillaren schicken wiederum die «verbrauchte Luft», das Kohlendioxid, auf den Rückweg zum Ausatmen.

7.2. Innere und äussere Atmung

Man unterscheidet zwischen innerer und äusserer Atmung. Die äussere Atmung steht für den Gasaustausch in der Lunge. Dabei wird beim Einatmen Sauerstoff aus der Umgebung aufgenommen und beim Ausatmen Kohlendioxid abgegeben. Mit jedem Atemzug kann der Mensch bis zu vier Liter Luft aufnehmen.

Bei der inneren Atmung handelt es sich um den biochemischen Vorgang, den der Sauerstoff in den Zellen auslöst und der der Energiegewinnung des Körpers dient. Mithilfe des Sauerstoffs wird die aus der Nahrung gewonnene Glukose zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut.

Dabei wird Energie frei, die als Molekül Adenosintriphosphat (ATP) gebunden wird. ATP benötigt der Mensch für alle Prozesse im Körper, sei es für das Gehirn, die Muskulatur oder die Verdauung.

7.3. Nasenatmung oder Mundatmung?

Dank der Nasenatmung gelangt die Luft aufgewärmt, gereinigt und angefeuchtet in die Lunge. Dies ist bei der Mundatmung nicht der Fall. Allerdings atmen wir durch den Mund in der Regel nur, wenn wir durch die Nase nicht genügend Sauerstoff bekommen. Nachts sollte durch die Nase geatmet werden.

8. Darmgesundheit

Durch den Darm werden die lebenswichtigen Stoffe des Körpers aufgenommen.

8.1. Der Darm ist der Motor unseres Lebens.

Er sorgt nicht nur für Treibstoff über die Nahrungsverdauung, sondern beeinflusst auch viele Prozesse von Kopf bis Fuss. Läuft der Darm unruhig betrifft das den gesamten Körper. Der Lebensstil entscheidet massgeblich darüber, ob es dem Darm gut geht oder eben nicht. In unserer modernen Zeit mit dem Überangebot an industriell gefertigten Lebensmitteln und einer Vielzahl an schädlichen Umwelteinflüssen fällt es nicht leicht, den Darm gesund zu halten. Aber es gibt wirkungsvolle Massnahmen für die Darmgesundheit.

Der Darm ist unsere grösste Kontaktfläche zur Aussenwelt. Alles, was wir zu uns nehmen, ob flüssig oder fest, ob gesundheitsfördernd oder gar giftig, gelangt über die Mundhöhle und die Speiseröhre in den Magen und schliesslich in den Darm. Rund 40 Tonnen Nahrung und etwa 60.000 Liter Flüssigkeit muss das Verdauungssystem im Laufe eines Menschenlebens verarbeiten. Vorrangig im Dickdarm sorgen viele Billionen unterschiedlicher Mikroorganismen dafür, dass die lebensnotwendigen Nähr- und Vitalstoffe ins redensartige Töpfchen kommen. Zusammen bilden diese Darmbakterien die Darmflora. Die schlechten und unverwertbaren Substanzen kommen natürlich ins Kröpfchen, werden also zum Grossteil über den After als Stuhl ausgeschieden. Die übrig gebliebenen giftigen Substanzen gelangen über den Dünndarm und die Pfortader in die „Entgiftungszentrale“ Leber und werden dort abgebaut. So gestaltet sich der ideale Ablauf der Verdauung, wenn da nicht an vielen Ecken Probleme lauern würden, die Darm und Leber bewältigen müssten. Suboptimale Ernährungsgewohnheiten (zu viel Zucker und zu viele industriell verarbeitete Lebensmittel) und schädliche Umwelteinflüsse, aber auch so manches Arzneimittel (bspw. Antibiotika) können dafür sorgen, dass aus dem schnurrenden Darmmotor mitunter eine stotternde Schrottkiste wird.

8.2. Wirkungsvolle Massnahmen für die Darmgesundheit

Nicht jedem Umwelteinfluss, beispielsweise elektromagnetischer Strahlung oder Abgasen, kann man sich heute so einfach entziehen. Womit jeder Einzelne jedoch positiv auf das Wohlbefinden des Darms einwirken kann, ist der Lebensstil. Wenn wir für einen vielfältigen regionalen und saisonalen Speiseplan sorgen, Dauerstress vermeiden und uns Ruhephasen gönnen, uns regelmässig bewegen sowie auf das Rauchen und einen übermässigen Alkoholkonsum verzichten, dann funktioniert der Darm, und seine bakteriellen Bewohner fühlen sich pudelwohl. Lästige Leiden wie Verstopfung, Durchfall und Blähungen haben dann kaum Chancen. Ausnahme: Aggressive Erreger kommen mit ins Spiel.

8.3. Darmsanierung

Sollte trotz aller Massnahmen der Darm Probleme bereiten, dann kann eine Darmsanierung helfen. Hier empfiehlt es sich Rat bei einem Spezialisten zu holen.

Wenn Sie trotz aller Bemühungen nicht abnehmen können, kann es ebenfalls am Darm liegen, auch hier ist eine entsprechende Sanierung angesagt.

9. Zahngesundheit

Kranke oder tote Zähne schwächen die Gesundheit ebenfalls.

9.1. Warum ist Zahngesundheit so wichtig?

Gute Mundhygiene beeinflusst die Gesundheit des gesamten Körpers. Werden schädliche Bakterien aus der Mundflora nicht entfernt, gelangen sie in die Blutbahn und fördern Erkrankungen.

Wird die Mundflora nicht ausreichend gepflegt, sammeln sich die Bakterien in Form von Plaque an den Zähnen. Der Zahnbelag kann durch das Zähneputzen und Reinigen der Zahnzwischenräume entfernt werden. Bei ungenügender Mundhygiene setzt sich der Belag jedoch fest und es entsteht Zahnstein.

9.2. Was kann ein kaputter Zahn auslösen?

Einzelne kranke Zähne können den gesamten Körper negativ beeinflussen. Werden Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis nicht umgehend behandelt, besteht die Gefahr, dass sich die Bakterien im gesamten Körper ausbreiten. Dies hat im schlimmsten Fall zur Folge, dass beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen oder Diabetes gefördert werden.

9.3. Zahnschmerzen verhindern und lindern

Zahnschmerzen können durch verschiedenste Ursachen ausgelöst werden. Eine gute Mundhygiene kann Schmerzen jedoch vorbeugen. Dabei ist wichtig, dass die richtige Zahnbürste und Zahnpasta verwendet wird und nicht nur die Zahnoberflächen, sondern auch die Zahnzwischenräume gereinigt werden.

9.4. Parodontitis vorbeugen und behandeln

Parodontitis ist oftmals die Folge einer Zahnfleischentzündung, die durch eine Ansammlung von bakteriellem Zahnbelag entsteht. Die Bakterien greifen dabei das Zahnfleisch und den Kieferknochen an, sodass der Zahn keinen sicheren Halt mehr hat und er im schlimmsten Fall ausfällt. Die häufigsten Ursachen für Parodontitis sind unzureichende Mundhygiene oder genetische Voraussetzungen.

9.5. Zahnfleischbluten

Blutet Das Zahnfleisch ist das oftmals ein Anzeichen für eine Zahnfleischentzündung. Die Ursache für Zahnfleischbluten sind Bakterien, die sich in der Mundhöhle sammeln und verfestigen. Werden die Zahnoberflächen und Zwischenräume nicht ausreichend gereinigt, so verfestigt sich der Plaque und es entsteht Zahnstein. Obwohl es unangenehm ist das gereizte Zahnfleisch zu putzen, ist es die einzige Möglichkeit das Zahnfleischbluten zu stoppen.

9.6. Zahngesundheit und Ernährung

Nicht nur die richtige Mundhygiene ist ausschlaggebend, um Zahnhygiene zu fördern - auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Säure- und zuckerhaltige Nahrung sollte weitestgehend vermieden werden, ballaststoffhaltige Nahrung hingegen wirkt sich besonders positiv auf die Zähne aus. Rohkost und Vollkornprodukte müssen lange gekaut werden, wodurch die Selbstreinigung gefördert und Speichel produziert wird. Speichel kann Säuren neutralisieren und die aus dem Zahnschmelz herausgelösten Mineralien ersetzen.

9.7. Zähne in der Schwangerschaft

Besonders während einer Schwangerschaft ist eine intensive Mundhygiene wichtig. Denn die Hormonumstellung während der Schwangerschaft hat auch Auswirkungen auf das Zahnfleisch. Es wird stärker durchblutet und ist dadurch weicher. Bakterien können sich leichter festsetzen, was Zahnfleischbluten und Entzündungen zur Folge haben kann.

Zudem kann eine Schwangerschaft zu erhöhtem Kariesrisiko führen. Veränderte Essgewohnheiten, insbesondere zuckerhaltige Nahrung, trägt dazu bei, dass Kariesbakterien sich ansammeln und vermehren.

Auch der Zahnschmelz kann während einer Schwangerschaft stark angegriffen werden. Da viele Schwangere unter Übelkeit und Erbrechen leiden, gelangt die Magensäure an die Zähne. Deshalb ist es ratsam den Mund mit Mundspülung auszuspülen.

Fazit

Gesundheit ist etwas sehr Komplexes und Individuelles.

Krankheitssymptome sind die Sprache des Körpers und wollen uns etwas zum Zustand des Körpers sagen. Die klassische Medizin bekämpft Symptome. Nur wenn wir die Ursache angehen, gibt es dauerhafte Heilung.

Diese Unterlagen haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist lediglich eine Aufstellung wichtiger und allgemeiner Punkte. Da jeder Mensch anders ist, macht eine individuelle Betrachtungsweise Sinn. Gerne berate ich Sie persönlich.