



Investiere in gesunde Beziehungen!

3

Gesundheit kein Zufall

Hast du schon einmal den Begriff „Psychoneuroimmunologie“ gehört? Die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit der Wechselwirkung von Psyche, Nerven- und Immunsystem. Bei 80 Prozent aller

Erkrankungen spielt die Psyche eine große Rolle. Willst du deine Psyche gesund erhalten, musst du deine Beziehungen pflegen. Wir Menschen sind auf Beziehungen hin orientiert – in der Partnerschaft, als Eltern, bei der Arbeit und im Alltag. Schlechte Beziehungen können körperliche und seelische Beschwerden auslösen. Gesunde Beziehungen hingegen wirken sich durch die Psyche positiv auf dein Immunsystem aus.

Wichtig für gute Beziehungen sind offene Kommunikation, Freundlichkeit, Respekt und Vertrauen. Willst du deine Gesundheit stärken? Gute Beziehungen aufzubauen, ist eine Möglichkeit dazu! ♥

Du kannst
heute damit
beginnen!

www.secretsofwellness.org



KIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Dr. Klaus Gstirner

Arzt für Allgemeinmedizin und
Psychotherapeut
Graz, Austria