

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP-THEMA
Warum Tierschutz
und Menschen-
wohl untrennbar
verbunden sind

Achten Sie auf sich!

HEFT 06 JUNI 2022 € 3,-

★ **30** ★
JAHRE

Leben

WIE BITTE?

Hörprobleme können viele Ursachen haben, nicht nur im Alter.

ALKOHOLKRANK

Das mutige Outing einer Betroffenen soll anderen helfen.

RELAXTRIP

Der Weg in den Urlaub ist oft anstrengend. Nicht mit unseren Tipps!



DIE FREIHEIT GENIESSSEN

**COOL AM POOL MIT SÜSSEN FRÜCHTEN, ABER OHNE
BAUCHWEH, SONNENBRAND ODER HITZEKOLLAPS**

Heute schon **berührt?**

Lebenslust

Ohne Berührung kann der Mensch nicht leben. Wir brauchen sie, wie wir Nahrung brauchen. Und doch kommen Berührungen in unserer modernen Welt mit steigender Tendenz zu kurz.

Gerade jetzt, wo es wieder möglich ist, einander zu berühren, merke ich oft, dass die Menschen zögern. Die Angst vor Ansteckung mit dem Corona-Virus ist groß. Dabei wäre eine Umarmung die beste Medizin gegen Angst und Einsamkeit. Im Sommer können wir uns noch intensiver spüren. Berührungen haben einen sehr großen Einfluss auf Wohlbefinden und Gesundheit.

Während Kinder diesem Bedürfnis nach Nähe noch wie selbstverständlich folgen, wird dies mit fortschreitendem Alter immer seltener.

Wohlige Gefühle

Viele Menschen erfahren über Jahre hinweg keine einzige Berührung. Und das obwohl dies, wissenschaftlich erwiesen, den Stresspegel senkt, das Immunsystem stärkt und sogar Ängste schwinden lässt. Ganz abgesehen davon, dass sich daraus Geborgenheit und Vertrauen zu einem selbst und auch zu anderen entwickelt.

Angenehme Berührungen lösen nicht nur wohlige Gefühle aus, sie haben so eine mächtige Wirkung auf uns, dass sie auch unsere Entscheidungen und unser Verhalten beeinflussen. Die volle Wirkung entfaltet sich sogar dann, wenn wir uns selbst berühren. Dies tun wir zwar oft, aber nicht liebevoll, sondern oberflächlich. Machen Sie es bewusst

und spüren Sie nach, wie gut es tut, sich selber zu begegnen. Es bedeutet auch, unser Leben und unsere Mitmenschen mehr zu lieben.

Vertrauen stärken

Ein fantastisch einfaches Rezept, um zu absolutem Wohlbefinden zu kommen, oder? Was hält uns davon ab?

Gründe dafür gibt es einige: Haben wir als Kinder nicht entsprechend körperliche Zuwendung, Zärtlichkeit von unseren Eltern erfahren, tun wir uns als Erwachsener oftmals schwer damit. Zwar sehnen wir uns danach, doch ist die Angst vor Zurückweisung groß. Es ist wichtig, sich dieser Dynamik bewusst zu werden. Sie haben die Möglichkeit, bei sich selbst anzusetzen: Denn fühlt man sich in sich selbst wohl („Ich liebe mich bedingungslos – ich bin lebenswert!“), öffnet man sich auch wieder der Welt und ihren Berührungen – im wahren Sinne des Wortes.

Sie haben nun richtig Lust darauf bekommen?

Ich kann Ihnen verraten, neben einer einfachen, aber sehr wirkungsvollen Umarmung gibt es unzählige Ausdrucksmöglichkeiten, um „berührt zu werden“ und andere Menschen „zu berühren“, auch mit Worten. Trauen Sie sich!

Mag. Majda Moser ist

Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin.

www.majda-moser.com

Persönliche Fragen unter
+43 664 356 8048

Seminare:

[www.majda-moser.com/
seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

