

Vom Ötzi zum Superman

Dipl.Ing. Johannes Perner

Warum gibt es so viele „Zivilisationskrankheiten“?

Warum fallen immer mehr Menschen ins Burn-Out?

Warum sind alle immer gestresst?

Warum empfinden wir es als normal ab 40 täglich Medikamente schlucken zu müssen?

Warum gibt es so große Diskrepanzen zwischen dem Anatomie Lehrbuch und den Menschen, die uns täglich auf der Straße begegnen?

Ist unser Körper, die „Krone der Schöpfung“ doch nicht so optimal erschaffen?

Lassen sie uns mit einer Zeitreise in unsere evolutionäre Vergangenheit diese und andere Fragen klären und Auswege aus dem Dilemma suchen.

Der Mensch hatte Millionen von Jahren Zeit sich ideal an unsere Erde anzupassen, aber unsere Umwelt hat sich in den letzten 100 Jahren so rapide verändert, dass es gut tut einen Blick zurück zu werfen. Mit Hilfe der Epigenetik und dem Wissen über eine artgerechte Lebensweise können wir den Krankheiten ein Schnippchen schlagen und wieder mehr Energie gewinnen.

Es gibt nur einen Haken dabei: Wir müssen selber etwas dafür tun um eine bessere Gesundheit, weniger Stress, einen wacheren Geist und ein längeres Leben zu erlangen. Bereits kleine Änderungen im Alltag können Großes bewirken.

Im Vortrag wird auf die 3 Säulen der Gesundheit nämlich Ernährung, Bewegung und Geist eingegangen und mit praktischen Beispielen erklärt.