

10 REGELN GESUNDER LEBENSWEISE :

1. Beginne den Tag mit fröhlichem Herzen, bewahre Gelassenheit und Zufriedenheit.
2. Mache Dir täglich auf einfachste Weise BEWEGUNG. Übe stets unverkrampft und nicht im Hetztempo.
3. Härte Dich durch regelmäßige und einfache ANWENDUNGEN ab. LUFTBÄDER, TROCKENBÜRSTEN, WASSERANWENDUNGEN: Waschungen, Güsse, Teilbäder, Vollbäder mit Kräuterauszügen.
4. Pflege Deine Gesundheit mit HEILPFLANZEN. Tees und Kräuterextrakte anstelle synthetisch-chemischer Mittel.
5. ERNÄHRE Dich mäßig dabei so natürlich und vollwertig wie möglich und vielseitig. TRINKE reichlich Deinem Bedürfnis entsprechend. Achte auf QUALITÄT.
6. Vermeide GENUSSMITTEL oder schränke sie stark ein. Alkoholische Getränke, Kaffee, Tabak. Die Dosis ist entscheidend.
7. Verrichte Deine ARBEIT mit FREUDE. Schaffe Dir eine Deiner Konstitution angemessene Tätigkeit auch im Alter. Vermeide FANATISMUS.
8. Achte auf einen ausgewogenen Wechsel zwischen körperlicher Aktivität und Ruhe, Wachen und Schlafen. Gestalte Freizeit und Ferien sinnvoll.
9. Übe Deinen Geist durch besinnliche Gespräche, Schreiben und das Lesen guter Literatur. Gehe Deiner Lieblingsbeschäftigung nach, allerdings in ausgewogenem Maße.
10. Übernimm Aufgaben in der Familie und diene dem Gemeinwohl. Halte Ordnung in Deinem Inneren. Lebe natürlich und bescheiden. Liebe Deinen Nächsten. Achte und schütze Deine natürliche Umwelt.