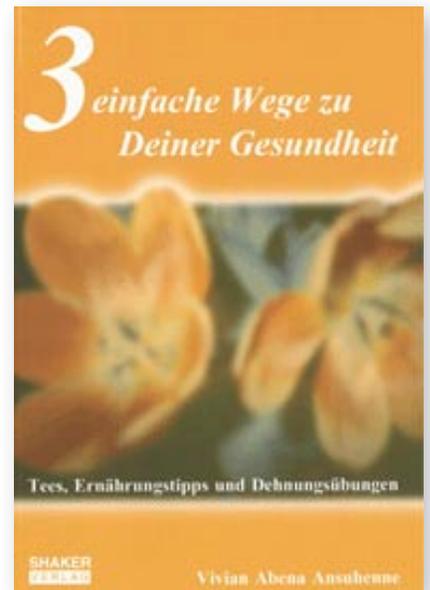


## Buchtipp: „3 einfache Wege zu Deiner Gesundheit“

(lifer) Würzburg, 06.11.2007 - Wer kennt es nicht, das Gefühl, sich irgendwie „verstopft“ oder „blockiert“ zu fühlen. Wir essen zu viel, ernähren uns falsch und gehen meist einer sitzenden Tätigkeit nach. Alle Rufe nach „Downshifting“ und „einen Gang zurück schalten“ helfen nichts wenn wir nicht selbst etwas für uns und unser Wohlbefinden tun. Dazu braucht es keine großartigen Kurse und Fitnessprogramme. Oft helfen gezielte einfache Übungen, die regelmäßig durchgeführt eine erstaunliche Wirkung haben.

Vivian Abena Ansuhenne beschreibt in ihrem neu erschienenen Buch „3 einfache Wege zu Deiner Gesundheit“ (Shaker Verlag), wie man mit einfachen Mitteln seinen Körper gesund erhalten kann.



Das Buch enthält wertvolle Bewegungstipps – die Makko-Ho-Übungen. Sie sind klar bebildert und beschrieben, so dass jeder leicht üben kann. Zusätzlich liegt dem Buch eine DVD mit den Übungen bei.

Makko-Ho's dienen ganz gezielt der Dehnung der Meridiane (Energieleitbahnen). Störungen im Energiefluss können so reguliert werden. Die Übungen wirken auf den ganzen Menschen. Wer sie kontinuierlich praktiziert, findet in ihnen einen Schlüssel zum tieferen Verständnis für sich und seinen Körper. Makko Ho's regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an, fördern die Vitalität, kräftigen den Körper und verbessern die Blutzirkulation.

Darüber hinaus gibt Vivian Ansuhenne Ernährungstipps z.B. bei Blasenbeschwerden, sie hat Teerezepturen zusammengestellt, die das Atmungssystem oder den Verdauungstrakt regulieren. Alle Tees sind einfach und schnell zubereitet. Das Nasenspray aus der Apotheke, trocknet die Schleimhäute aus. Frau Ansuhenne empfiehlt daher eine Mischung aus Salz und lauwarmem Wasser – zum Einträufeln in die Nase. Schärfer desinfizierend wirken Inhalationen mit warmem Wasser, das mit ätherischen Ölen versetzt ist. Am bewährtesten sind Pfefferminze oder Eukalyptus. Bei Durchfall bei Kindern empfiehlt sie in ihrem Buch einem Tee aus Süßholz und getrocknetem Ingwer, 10 Minuten in Wasser aufgeköcht. So schmackhaft, dass auch Kinder nicht nein sagen. Der Tee hilft auch bei nächtlicher Unruhe.

**Das Buch:** „3 einfache Wege zu Deiner Gesundheit“  
Shaker Verlag, Aachen 2007, ISBN 978-3-8322-6014-9



### Die Autorin:

Vivian Abena Ansuhenne beschäftigt sich seit über 17 Jahren mit Naturheilkunde, Heiltees, sinnvoller Ernährung und traditionell chinesischer Medizin (TCM).

Die Autorin lebt in Hamburg und arbeitet seit 10 Jahren in ihrer eigenen Praxis für traditionell chinesische Medizin.

Mehr Informationen unter:  
<http://www.tcm-hh.de>  
E-Mail: [kontakt@tcm-hh.de](mailto:kontakt@tcm-hh.de)