

Die Gesundheit im Gleichgewicht – Norbert Samhammer und Anja Reber im Ramasuri Frühschoppen am 27.03.2022



© Bild: Maximilian Janker | Ramasuri

Die Kompetenzen in Sachen Gesundheit – Anja Reber und Norbert Samhammer von for you eHealth

Im Frühschoppen bei Jürgen Meyer gibt das Duo Tipps und Tricks für ein gesundes und ausgeglichenes Leben.

Wussten Sie schon, dass Frühschoppen-Moderator Jürgen Meyer ein „Zellerneuerungstyp“ ist, der gesund altern will und dabei richtig fit aussehen möchte? Keine Sorge, er wusste es selbst nicht. Zumindest bis er Norbert Samhammer und Anja Reber im Studio hatte. Die beiden leiten die „for you eHealth GmbH“ in Weiden und wollen so einen Beitrag für ein gesünderes Leben leisten.

„Beim Hausarzt bekommt man nicht immer die Zeit die man bräuchte, um Dinge näher zu erläutern“, ist sich Anja Reber sicher. Dabei wäre es gerade bei der Gesundheit am Wichtigsten, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen. Deshalb ist das Motto von „for you“: „Messen – Wissen – Handeln“. Gemessen werden kann dabei mit verschiedenen Selbsttests. Aus den Ergebnissen wird dann abgeleitet, wie die Ernährung verbessert werden kann, um am Ende gesünder zu leben.

„Gesundheit muss man verteidigen ab einem gewissen Lebensalter“, erklärt Norbert Samhammer die Philosophie hinter dem Konzept. Als er mit 39 Jahren vor dem Spiegel stand, fragte er sich wie er gesund alt werden könnte. „Ist es wirklich so, dass mit 39 die Jugend zu Ende ist?“ Der heute 63-Jährige war sich sicher, es muss mehr geben, was jeder Einzelne tun kann. So entstand viele Jahre nach dem „Spiegel-Moment“ eine neue Firma, die 2016 mit vier Mitarbeitern startete und heute schon 25 Beschäftigte hat.

Wie wichtig eine gesunde Darmflora und ein robustes Immunsystem ist, hat vermutlich jeder schon einmal gehört. Wirklich darum kümmern das alles im Gleichgewicht ist, tun allerdings wenige. „Wir haben im Glauben, wenn ich eine Orange oder Kiwi esse, hätte ich genug Vitamin C, um gesund über den Winter zu kommen“, erklärt Samhammer beispielhaft. Vitamin C ist gemeinsam mit Zink tatsächlich ein gutes Antioxidantium, dass gegen Erkältungen vorbeugt. Nur mit der Nahrung ist es im Winter zu wenig und sollte erhöht werden. „Nahrungsergänzungsmittel sind aber nicht das Allheilmittel. Die gesunde Ernährung ist die Grundlage“, gibt er jedoch zu bedenken. Und einfach „wild Nahrungsergänzungsmitteln einzuschmeißen“ ist ohne eine Grundlage auch kein Konzept.

Eine gesunde Ernährung ist dabei leider manchmal ein Trugschluss. „Wir leben in einer gesegneten Zeit. Aber viele der Nahrungsmittel sind industriell gefertigt“, erläutert Samhammer. Manche Inhaltsstoffe die der Körper braucht, bleiben so auf der Strecke. Deshalb ist es wichtig nachzusehen, was vor allem die Darmflora macht. Sie sei oft unerkannt der Auslöser für viele gesundheitliche Probleme von schlechter Haut bis zu Allergien. „Vielen Sachen kann man ganz einfach auf den Grund gehen“, ergänzt Anja Reber.

Für die Zukunft wäre es für die beiden Geschäftsführer das Ideal, dass aus Messwerten, Gesundheitsgeschichte, Genetik und künstlicher Intelligenz ein Weg gefunden wird, um Menschen ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu ermöglichen. Aber auch schon jetzt, wird niemand mit den Ergebnissen allein gelassen. Heilpraktiker stehen beratend zur Seite. Manchmal braucht es aber ein wenig Geduld, denn nicht jede Therapie wirkt sofort.

Wenn Sie noch wissen wollen, wie es gelingt, Produkte nahezu ohne Plastikverpackungen zu produzieren, was bei Stuhlproben auch schief gehen kann und wieso unser eher „gnaschiger“ Moderator Jürgen Meyer plötzlich Heidelbeeren toll findet, dann hören Sie hier unseren Podcast.

Quelle: <https://www.ramasuri.de/fruehschoppen/>