

Prävention heißt das Zauberwort

Gesundheitsprogramme | Klinik in Bad Elster sagt Stress dem Kampf an, bevor es zu spät ist

Bad Elster – Prävention heißt eine der wirkungsvollsten Methoden der Medizin. Doch in unserem Gesundheitssystem spielt die Prävention immer noch eine untergeordnete Rolle. Die Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (Dekimed) in Bad Elster will das ändern und hat drei innovative Präventivprogramme entwickelt, in denen moderne Schulmedizin und wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren kombiniert angewendet werden.

Das Gesundheitsprogramm „Stressmanagement“ sorgt für eine rechtzeitige Vorbeugung einer Burn-out-Erkrankung. Mittlerweile bekommen etwa 15 bis 20 Prozent aller Berufstätigen ein Mal in ihrem Leben ein Burnout. Die Anzahl der Betroffenen habe sich binnen

fünf Jahren um fast 60 Prozent zugenommen. Das chronische Erschöpfungssyndrom stelle sich schleichend ein. Meist ist es ein Prozess, der Jahre dauert, bis er erkannt wird. Die Energie- und Kraftreserven neigen sich dem Ende zu, dazu kommen chronische Müdigkeit, Depressionen, Angstgefühle, Schlafstörungen. Hier setzt das Gesundheitsprogramm „Stressmanagement“ an. Es werden ein medizinischer Check up und ausführliche Gespräche durchgeführt, bei denen die Lebensumstände des Betroffenen erfasst und individuelle Stressfallen analysiert werden.

Auch im Programm „Gesund leben mit Naturheilkunde“ wird der Lebensstil unter die Lupe genommen und überlegt, welche Änderungen in der Praxis zu einem gesünderen Leben

führen. Speziell dazu stehen die Angebote „Heilfasten“ und „Naturheilkunde“ zur Verfügung. Die Teilnehmer werden dabei intensiv durch Gesundheitstrainer begleitet. Das Fasten in der Dekamed unterscheidet sich von klassischen Fastenkuren, denn die Seminare, Workshops und Anwendungen werden von ausgebildeten Fachkräften erbracht.

Eine Seminarwoche konzipiert wurde außerdem zum Thema Naturheilkunde, bei der Interessierte lernen können, die Kraft der Natur für ihre Gesundheit zu nutzen. Nähere Informationen zu den Gesundheitsprogrammen sind in der Deutschen Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren in Bad Elster oder unter der kostenlosen Info-Hotline: 0800 / 751 11 11 erhältlich. S.A.



Timm Richter (vorn Mitte) ist Lehrer für medizinisches Qi Gong und unterrichtet tinnerhalb der Gesundheitsprogramme die Patienten in der chinesischen Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.

Foto: S. Adler