

Schulmedizin und Naturheilkunde

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 in Bad Elster will das ändern und hat dazu drei innovative Präventionsprogramme entwickelt, in denen moderne Schulmedizin und wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren kombiniert angewendet werden.

Das Gesundheitsprogramm „Stressmanagement“ sorgt für eine rechtzeitige Vorbeugung einer Burn-out-Erkrankung. Dieses chronische Erschöpfungssyndrom stellt sich schlechend ein. Mittlerweile sind 15 bis 20 Prozent aller Berufstätigen einmal im Leben davon betroffen. Die meisten Betroffenen reagieren erst, wenn es zu spät ist. Hier setzt das neue Gesundheitsprogramm an. Es

werden ein medizinischer Check up und ausführliche Gespräche durchgeführt, bei denen die Lebensumstände des Betroffenen erfasst und individuelle Stressfallen analysiert werden. Mit Hilfe der modernen Schulmedizin sowie der Naturheilkunde werden Möglichkeiten aufgezeigt, im Alltag Stress erfolgreich zu bekämpfen. In speziellen Coachings lehren Gesundheitstrainer eine gesunde Lebensführung, für die nicht das ganze Leben umgekrempelt werden muss.

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 auch dabei intensiv durch qualifizierte Gesundheitstrainer begleitet. **sta**



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