



Aktuelle Studie ergibt: Gesunde Lebensweise verlängert die Lebenserwartung um 14 Jahre

Ein gesunder Lebensstil verlängert die Lebenserwartung um 14 Jahre – das ergibt eine Britische Studie¹. Doch wer hält sich immer an gute Vorsätze? Die Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (DEKIMED) hilft jetzt durch innovative Gesundheitsprogramme das zu ändern.

Bad Elster, 7.7.2009. Eine ungesunde Lebensweise verursacht lange Zeit keine Schmerzen. Und trotzdem birgt ein riskantes Gesundheitsverhalten ein 5 mal so hohes Sterberisiko wie ein gesunder Lebensstil. Die Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren (DEKIMED) hat drei innovative Gesundheitsprogramme entwickelt, in denen moderne Schulmedizin und wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren kombiniert angewendet werden, um einer Erkrankung vorzubeugen und lange gesund zu bleiben.

Gefahren erkennen

Jedem ist bewusst: Dauerhafte Belastung des Körpers durch Stress, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel macht krank. Die Zahlen sprechen für sich: Herz- und Kreislauferkrankungen sind Todesursache Nummer 1, Tendenz steigend. Gleiches gilt für Burnout-Erkrankungen. Mittlerweile bekommen etwa 15 bis 20 Prozent aller Berufstätigen ein Mal in ihrem Leben ein Burnout. Die Anzahl der Betroffenen hat binnen 5 Jahren um fast 60 Prozent zugenommen.

Das chronische Erschöpfungssyndrom stellt 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.

Besonders fatal: Die meisten Betroffenen reagieren erst, wenn es zu spät ist.

¹ Khaw K-T, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, et al. (2008) Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women: The EPIC-Norfolk Prospective Population Study. PLoS Med 5(1): e12. doi:10.1371/journal.pmed.0050012

Hier setzt das Gesundheitsprogramm „Stressmanagement“ der DEKIMED an. Es werden ein medizinischer Check up und ausführliche Gespräche durchgeführt, bei denen die Lebensumstände des Betroffenen erfasst und individuelle Stressfallen analysiert werden. Mittels 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.

Weitere Gesundheitsprogramme der DEKIMED gibt es zu den Themen „Heilfasten“ und „Naturheilkunde“.

Kontakt für die Presse:

Katrin Alderath

Telefon: 0228 / 308 20 – 16

Fax: 0228 / 308 20 – 33

Email: presse@dekimed.de

Weitere Informationen und hochauflösende Bilder finden Sie auch unter:

www.dekimed.de/presse

Kontakt für Interessenten:

DEKIMED • Deutsche Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren

Prof.-Paul-Köhler-Str. 3

08645 Bad Elster

Kostenlose Info-Hotline: 0800 / 751 11 11

Zur Veröffentlichung, honorarfrei. Belegexemplar oder Hinweis erbeten.

Anzahl Zeichen: 2007

Anzahl Wörter: 298