

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 nach und nach dem Ende zu, dazu kommen chronische Müdigkeit, Depressionen, Angstgefühle, Schlafstörungen. „Wenn man sich vor Augen führt, welche tief greifenden Auswirkungen Stress auf der molekularen Ebene hat, ist es nicht überraschend, welchen vielfältigen Erkrankungen durch diese permanente Überlastung der Weg geebnet wird“, erläutert Prof. Doering, Ärztlicher Direktor der DEKIMED.

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



Besonders fatal ist die Tatsache, dass die meisten Betroffenen erst reagieren, wenn es zu spät ist und sie bereits erkrankt sind.

Hier setzt das Gesundheitsprogramm „Stressmanagement“ der DEKIMED an. Es werden ein medizinischer Check up und mehrere ausführliche Gespräche durchgeführt, bei denen die Lebensumstände des Betroffenen erfasst und individuelle Stressfallen analysiert werden. Mittels der modernen Schulmedizin sowie der westlichen und fernöstlichen Naturheilkunde in Form von progressiver Muskelentspannung, Yoga oder Thai Chi werden Möglichkeiten aufgezeigt, im Alltag Stress erfolgreich zu bekämpfen. Im Rahmen von speziellen Coachings lehren Gesundheitstrainer eine gesunde Lebensführung, für die nicht das ganze Leben umgekrempelt werden muss. Tina Zempel, leitende Gesundheitstrainerin der DEKIMED, nennt das „Gesundheit erlebbar machen“. „Nur 20% von dem was man hört, bleibt im Gedächtnis haften, jedoch 90 % von dem was man gehört, gesehen und selber durchgeführt hat, bleiben in der Erinnerung“, sagt sie. „Es hat sich gezeigt, dass die reine Beratung und Verordnung oder Anweisung das Bewusstsein der eigenen Verantwortung wenig fördert. Unsere Angebote im Gesundheitstraining sind konkret, machen Freude und motivieren zu Eigeninitiative.“

Die DEKIMED ist bekannt für ihre erfolgreichen Rehabilitationsmaßnahmen insbesondere bei chronischen Erkrankungen / Schmerzerkrankungen, psychosomatischen Krankheitsbildern / Erschöpfungssyndromen, orthopädischen Erkrankungen sowie Stoffwechselerkrankungen / Metabolisches Syndrom. „Bei vielschichtigen Krankheitsbildern reichen rein schulmedizinische Therapien oftmals nicht aus, um die Erkrankung langfristig in den Griff zu bekommen“, weiß Professor Doering, der ärztliche Direktor der Klinik. Der Knackpunkt ist der Lebensstil der Patienten. „Beispielsweise gibt es wirkungsvolle Medikamente zur Behandlung von Diabetes. Aber wenn ein Patient diese nicht regelmäßig nimmt und zudem noch auf seine Ernährung, ausreichende Bewegung und auf mögliche Symptome einer Folgeerkrankung achtet, wird man immer wieder auf therapeutische Probleme stoßen.“

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: 5378

Anzahl Wörter: 534