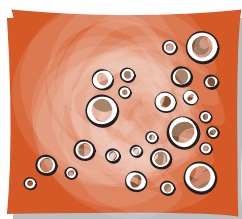


Komplementär-Medizin

Balance



Diabetes /
Cholesterin

Zucker und Fett – wenn
der Stoffwechsel entgleist

Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

WOHLSTANDSGESELLSCHAFT



In Mitteleuropa geht es den Menschen seit über einem halben Jahrhundert durchwegs sehr gut. Nach den Kriegsjahren kam das Wirtschaftswunder und mit ihm der Wohlstand. Fast jeder konnte sich plötzlich ein Auto leisten, dafür bewegte man sich umso weniger. Zudem waren die sitzenden Arbeitsplätze in den Verwaltungen und Büros auf dem Vormarsch. Mit der Computertechnologie werden nun allerdings zahlreiche Jobs wieder überzählig. Und so steigt bei vielen die Angst um den Arbeitsplatz.

Überfluss und Druck

Die Regale der Supermärkte sind voll, die Kaufkraft ist vorhanden und auf dem Parkplatz steht der eigene Wagen. Für kürzeste Distanzen steigt man ins Auto, im Bürohochhaus gibt es mehrere Aufzüge und nach dem Feierabend fehlt die Lust auf körperliche Betätigung. Wenn häufig Überstunden anstehen, fehlt zudem auch noch die Zeit dafür. Einerseits das Arbeitspensum, andererseits die Furcht um den Job: Beides verursacht Stress. Frust wird mit Kalorien, Alkohol oder Nikotin kompensiert und das gesunde Gleichgewicht geht zusehends verloren.

Die Leiden der Neuzeit

In vergangenen Zeiten waren Krankheiten wie Pest, Lepra, Tuberkulose, Typhus, Kinderlähmung oder Cholera auch hierzulande noch ein Thema. Sie kommen mittlerweile bei uns kaum noch vor. In den modernen

Industrienationen ist die Lebenserwartung hoch wie noch nie. Unser Wohlstand bringt jedoch auch seine Gefahren mit sich, wenn wir nicht genügend Sorge für unsere Gesundheit tragen. Die Fast-Food-Mentalität fordert ihre Opfer. Und mit der Globalisierung werden die Zivilisationskrankheiten zudem in Länder exportiert, wo derartige Probleme bislang kaum bekannt waren.

Gestörter Stoffwechsel

Der Körper wandelt Nahrungsmittel in einzelne Bausteine um, die für uns lebenswichtig sind. Wenn diese Verwertung nicht mehr richtig funktioniert, sprechen wir von einer Stoffwechselstörung. Häufige Folgen sind erhöhte Blutzucker- oder Blutfettwerte. Während erstere den Anfang eines Diabetes signalisieren können, erhöhen letztere möglicherweise das Risiko für kommende Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oft treten beide auch gleichzeitig auf – und beeinflussen sich dabei gegenseitig. Der Beginn ist langsam, schleichend und nicht spürbar. Beschwerden stellen sich erst spät ein. Die Risiken einer Erkrankung steigen erfahrungsgemäss mit dem Alter. Alarmierend ist jedoch, dass die Betroffenen heute immer jünger werden.

Aus dem Bauch

Wenn wir dem Körper mehr Energie zuführen, als wir schliesslich verbrauchen, dann wird beispielsweise überschüssiges Fett

eingelagert. Während solche Einlagerungen an den Beinen, Oberarmen, Hüften oder Gesäss bloss unvorteilhaft aussehen, fällt dem sogenannten viszeralen Bauchfett eine gefährliche Rolle zu. Hier werden Hormone und andere Signalstoffe ausgeschüttet, welche Diabetes, erhöhten Cholesterinspiegel, Gefässerkrankungen und sogar Asthma, Alzheimer oder Krebs fördern können. Dieses Fett bildet sich anfänglich nur um die Bauchorgane herum und bleibt vorerst unerkannt. Ständige weitere Fetteinlagerungen lassen den Bauch dann zusehends anschwellen. Messen Sie auf Höhe des Bauchnabels: Für die International Diabetes Federation beginnt der kritische Bauchumfang bereits bei 94 cm für Männer und 80 cm für Frauen.

Epigenetik

Vieles wird uns in den Genen mit auf den Lebensweg gegeben. Dazu gehören leider auch verschiedenste Krankheiten wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen. Wissenschaftler sind davon überzeugt, dass wir diese Gene mit unserer Lebensweise oder der Ernährung beeinflussen können. Epigenetik heisst dieser Forschungszeitung. Gene spielen also nicht nur eine bestimmende Rolle – sie lassen sich auch steuern. Gemäss jüngsten Erkenntnissen können die Risiken für Erbkrankheiten mit günstigen Umwelteinflüssen und einem epigenetisch abgestimmten Menüplan wesentlich verringert

werden. Ausserdem helfen diese Massnahmen mit, unseren Stoffwechsel zu normalisieren. Gerne erklären wir Ihnen, wie Sie dieses umfassende Gesundheitskonzept zu Ihrem Wohl nutzen können.

Selbstdisziplin

Die heutige medizinische Versorgung hat sich gegenüber derjenigen vor fünfzig Jahren stark verbessert: Die wissenschaftlichen Fortschritte der letzten Jahrzehnte sind enorm! Und trotzdem nehmen die typischen Zivilisations- oder Wohlstandskrankheiten dramatisch zu. Das liegt vor allem an unseren Lebensgewohnheiten. Viele frönen einem ungesunden Lebensstil, gekennzeichnet durch Überernährung und mangelnde Bewegung. Es liegt also in erster Linie an uns selbst, die eigene Gesundheit wieder ins Zentrum unserer Gedanken zu rücken.

Reagieren – aber richtig!

Wie steht es um Ihren Stoffwechsel? Verschaffen Sie sich Klarheit. Je früher Sie allfällige Unregelmässigkeiten anpacken, desto besser. Leiten Sie darauf eine gezielte sowie konsequente Reaktion ein. Wir lassen Sie bei diesen wichtigen Massnahmen nicht allein. Zählen Sie auf unsere kompetente Hilfe. Und weil kein Mensch wie der andere ist, nehmen wir uns viel Zeit, eine individuell richtige Lösung zu entwickeln.

