

WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Parodontitis“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxen Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema:

Wie gesund lebt Deutschland

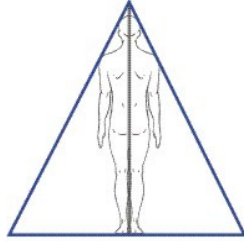
Der Lebensstil ist **der** Faktor für ein langes, gesundes Leben. In unserer heutigen Zeit ist es jedoch nicht leicht, ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu führen. Wir sind dem alltäglichen Stress ausgesetzt, durch die zunehmende Umweltverschmutzung beeinträchtigt, Verkehrslärm ausgesetzt und wir werden überschüttet mit Fastfood, Fertiggerichten und Süßigkeiten, die unserem Körper auch nichts gutes tun. Dies und anderes Schlechtes von uns fernzuhalten ist alles andere als leicht.

Lebensstilfaktoren, die das Altern beeinflussen

Aufgrund vorliegender Forschungsergebnisse empfehlen die verschiedenen Anti-Aging-Experten generell Verhaltensweisen, die allgemein die Gesundheit fördern können:

- ausgewogene Ernährung
- Vermeidung von Übergewicht
- ausreichend trinken
- nicht zu viel Alkohol
- Nichtraucher
- körperliche Betätigung
- Vermeidung von negativen Stress
- ausreichend Schlaf
- Sensibilität bezüglich Lärm und anderen schädlichen Umwelteinflüssen
- Vermeidung von Sonnenbrand
-

Die meisten Verhaltensweisen davon sind uns ohnehin nicht unbekannt?!

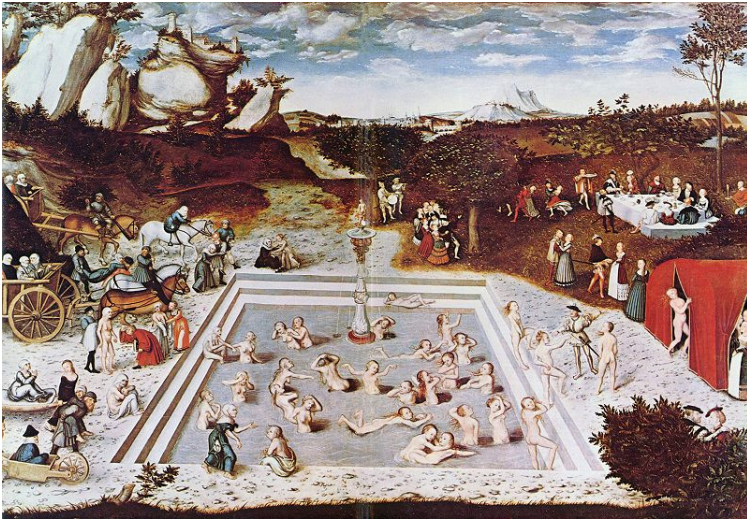


WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Der Mythos vom Jungbrunnen

Der Mythos vom Jungbrunnen hat die Menschen über Jahrhunderte hinweg immer wieder beschäftigt.



Lucas Cranach der Ältere
„Der Jungbrunnen“, 1546

Wirkliche „Jungbrunnen“, im übertragenen Sinne, sind neben den oben genannten Verhaltensweisen auch ein erholsamer Urlaub, eine gute Beziehung zum Partner, zur Familie und zu Freunden, gute Gespräche, ein interessantes Hobby und ähnliches.

Alarmierender Anstieg von chronischen Erkrankungen

Die moderne (Schul-) Medizin steht mit ihrer symptomatischen Behandlung den sich seuchenartig ausbreitenden, chronischen Zivilisationskrankheiten zunehmend hilflos gegenüber. Zu ihnen zählen zum Beispiel Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Diabetes oder Krebs, aber auch Erkrankungen am Bewegungsapparat. Dabei wären viele dieser Krankheiten von vornherein vermeidbar – durch einen gesunden Lebensstil. Man nimmt heute fest an, dass alle großen Krankheiten nur zu 30 Prozent erblich vorbelastet und die restlichen 70 Prozent durch die Lebensweise bedingt sind.

Im nächsten Newsletter im Juni werden wir das Thema vertiefen und einzelne Verhaltensweisen genauer besprechen.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Seien Sie gut zu Körper und Seele! Bleiben Sie gesund!

Ihre Kristin Wurm

Ihr Dr. Karsten Wurm