

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 „Wie gesund lebt Deutschland“ 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 vertieft den letzten Newsletter und beschäftigt sich mit dem Thema:

Lebensstilfaktoren, die das Altern beeinflussen

Der Lebensstil ist der Faktor für ein langes, gesundes Leben. Als Wiederholung unseres letzten Newsletters **fördern folgende Verhaltensweisen allgemein die Gesundheit:**

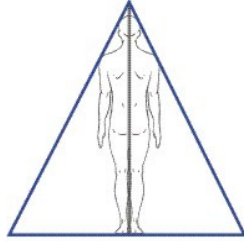
- ausgewogene Ernährung
- Vermeidung von Übergewicht
- nicht zu viel Alkohol
- Nichtraucher
- körperliche Betätigung
- Vermeidung von negativem Stress
- ausreichend Schlaf
- ausreichend trinken
- Sensibilität bezüglich Lärm und anderen schädlichen Umwelteinflüssen
- Vermeidung von Sonnenbrand

Essen:

Süßigkeiten, fettige Snacks, Fastfood und Fertiggerichte beinhalten viel zu viel Zucker, Salz und gesättigte Fette. Sie sollten deshalb die Ausnahme sein! Selbstgekochtes Essen ist stattdessen viel besser. Lesenswerte Artikel zur vollwertigen Ernährung finden Sie unter www.dge.de.

Trinken:

Ausreichendes Trinken ist wichtig, aber bitte vor allem Wasser. Viele andere Getränke, zum Beispiel Limonaden, enthalten viel zu viel Zucker und Süßstoffe. Trinken Sie bereits, bevor der Durst kommt, da dann eigentlich schon ein leichter Flüssigkeitsmangel vorliegt. Die tägliche Trinkmenge kann sehr variieren und liegt meist zwischen 1,5 und 3 Liter täglich. Eine gute Kontrolle ist die helle Farbe des Urins.



WURM Ganzheitliche Medizin

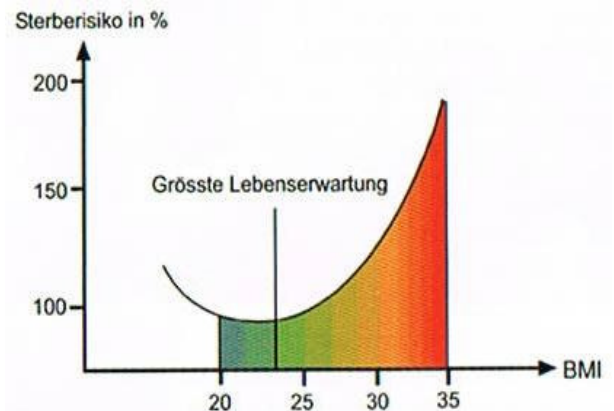
Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Bewegung:

Regelmäßige sportliche Betätigung kräftigt das Herz, stärkt die Durchblutung, senkt langfristig den Blutdruck, macht den Körper belastbarer, aktiviert das Immunsystem und verbessert das Wohlbefinden. Dreimal 30 Minuten in der Woche sind bereits ausreichend. Das Wichtigste ist, dass es Spaß macht.

Körpergewicht:

Übergewicht führt zu Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und anderen Erkrankungen. Das ist der wichtigste Grund, weshalb durch eine gesunde Ernährung und viel Bewegung unbedingt zu einem normalen Körpergewicht zurückgekehrt werden muss! Es geht dabei um eine langfristige Umstellung der Gewohnheiten. Haben Sie dabei Geduld und suchen Sie sich in Ihrem Umfeld Profis, die Ihnen bei Ihrem Vorhaben unterstützend zur Seite stehen. Ein relativ verlässliches Mittel zur Kontrolle ist der Body Mass Index (BMI), der zwischen 20 und 25 liegen sollte. Werte darüber und darunter sind mit einem deutlich erhöhten Sterberisiko verbunden. Weitere Informationen finden Sie auch im Newsletter 07/2009, den Sie in unserem Archiv unter www.praxis-wurm/newsletter/index.html abrufen können.



Veränderungen des Körpers mit zunehmendem Alter:

Leider nimmt mit zunehmendem Alter unsere Muskelmasse ab und unser Stoffwechsel arbeitet auf Sparflamme. Wir verbrauchen deshalb weniger Energie und nehmen automatisch zu, wenn wir unsere Lebensweise nicht ändern. Je früher Sie Ihren Lebensstil zum Guten ändern, desto besser! Regelmäßige Bewegung und angepasste Ernährung sind besonders wichtig!

Im nächsten Newsletter im August werden wir das Thema „Wasser“ in einem Gastbeitrag von Herrn Hans-Jürgen Pohl 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