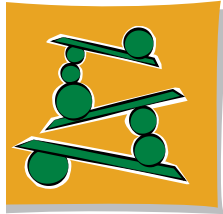


Komplementär-Medizin

Balance



Ganzheitlich gegen
das metabolische
Syndrom



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

DAS METABOLISCHE SYNDROM

Der Stoffwechsel oder Metabolismus bezeichnet sämtliche chemischen Vorgänge, die in einem Lebewesen ablaufen. Wenn alles reibungslos funktioniert, stellt er die volle Funktionsfähigkeit unseres Körpers sicher. Leider können Krankheiten oder Allergien das komplexe System aus dem Gleichgewicht bringen. Aber der grösste Störfaktor liegt in einer ungesunden Lebensweise.

Schön bequem

Uns geht's richtig gut. Wir haben immer genug zu essen und gönnen uns gerne öfters etwas Gutes – zum Beispiel als Belohnung fürs viele Arbeiten. Wir steigen ins Auto oder in die öffentlichen Verkehrsmittel, um uns fortzubewegen. Im Haushalt oder Garten helfen uns praktische Geräte, damit wir ja nicht zu viel Schweiß vergiessen müssen. Bei all dem Wohlstand und Komfort sollten wir jedoch die Bedürfnisse unseres Körpers niemals ausser Acht lassen. Wenn er uns daran erinnern muss, wird es unangenehm.

Keine Krankheit

Das metabolische Syndrom ist keine Krankheit im eigentlichen Sinne. Es umfasst vielmehr die Risikofaktoren, welche unter anderem zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes Typ 2 führen können. Andere Bezeichnungen für das metabolische Syndrom sind Reavan-Syndrom, Syndrom X oder «das tödliche Quartett». Letzteres setzt sich aus den vier Hauptrisikofaktoren zusammen:

- Bauchfett/Übergewicht
- Hoher Blutdruck
- Fettstoffwechselstörung (hohe Cholesterinwerte)
- Insulinresistenz (erhöhter Blutzucker)

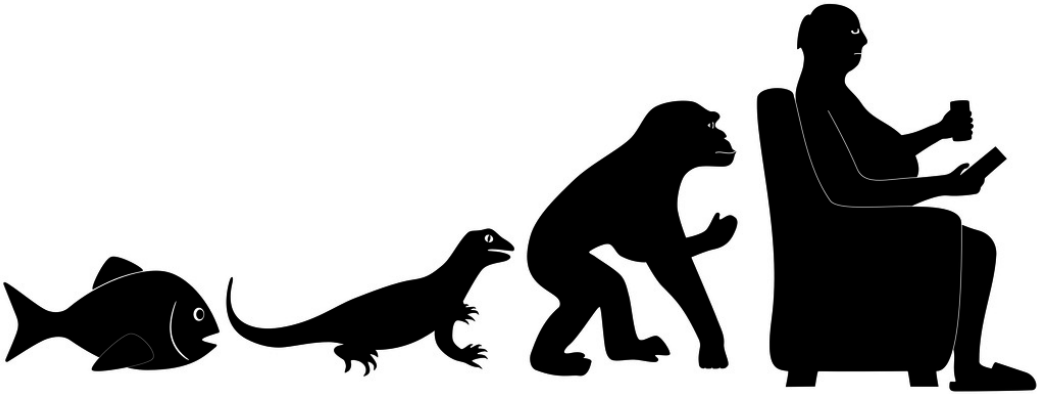
Folgeschwer

Die vier Hauptrisiken stehen in einer engen Verbindung zueinander und treten deshalb oft gemeinsam auf. Das hat nachteilige Folgen für den gesamten Stoffwechsel und führt zu ernsthaften Problemen, wenn wir nicht umgehend darauf reagieren. Wegen der komplexen Zusammenhänge ist es schwer, die wirkliche Bedrohung richtig einzuschätzen – denn wir erkennen vielfach nur die Symptome einer einzelnen Erkrankung. Dazu kommt, dass die negative Entwicklung in vielen Fällen völlig schmerzlos verläuft und es Jahre dauert, bis sich akute Beschwerden überhaupt erst bemerkbar machen. Doch dann liegen oft bereits irreversible Schäden vor und ein rasches, rigoroses Eingreifen ist unerlässlich. Um eine allfällige Erkrankung im Ansatz aufdecken zu können, sollten wir uns einmal näher mit dem metabolischen Syndrom auseinandersetzen.

Risikogruppe

Ab einem gewissen Alter ist praktisch jeder ein Kandidat. Das heisst, er zieht irgendwann mindestens eine Karte des «tödlichen Quartetts»: Ob Bauchansatz/Übergewicht, hoher Blutdruck, erhöhte Cholesterin- oder





Glukosewerte. Alarmierend ist jedoch, dass in unserer Wohlstandsgesellschaft die Betroffenen immer jünger werden! Es ist also nicht richtig, von einer blossen Alterserscheinung zu sprechen. Wer drei der genannten vier Risikofaktoren erfüllt, gilt als besonders gefährdet. Schauen Sie gut zu sich, hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie vor allem darauf, dass Sie Ihre Gesundheit nicht unnötig belasten.

Gefahr abwenden

Ein ungesunder Lebenswandel ist in den häufigsten Fällen die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2. Viel sowie fettig Essen und sich wenig bewegen, dazu Stress im Beruf, danach ein paar Drinks zum Entspannen – wenn möglich noch viel Tabak dazu: Und fertig ist die perfekte Unterstützung für das metabolische Syndrom.

Es ist nie zu spät, Ihre Lebensgewohnheiten umzustellen! Nehmen Sie es jetzt in die Hand! Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, setzen Sie regelmässige körperliche Ertüchtigung auf Ihre Agenda, vermeiden Sie Stress, geniessen Sie Alkohol mit Mass und Verstand, verzichten Sie auf Nikotin in jeder Form. So reduzieren Sie die Risiken nachhaltig!

Standortbestimmung

Manchmal genügt ein Blick auf die Taille, um festzustellen, ob man zur möglichen Problemgruppe gehört. Menschen mit Bauchansatz, die dazu noch ziemliche Bewegungs-

muffel sind, sollten jetzt ganz schnell die richtigen Entscheidungen treffen. Bauch und Gewicht abbauen, heisst die Devise. Mit einem angepassten Menüplan und regelmässiger körperlicher Aktivität gelingt das. Wer im Büro arbeitet, sollte öfters aufstehen – beispielsweise zum Telefonieren. Nehmen Sie den Kilometer zum Bahnhof unter die eigenen Füsse, statt aufs Tram oder den Bus zu warten. Entscheiden Sie sich für die Treppe statt für den Lift. Bereits bei den alltäglichen Dingen können Sie einen ausschlaggebenden Beitrag für Ihr Wohlergehen leisten.

Regelmässig kontrollieren – rechtzeitig reagieren

Öfters den Blutdruck messen ist ein guter Anfang. Aber Sie können noch mehr tun, wenn Sie der Sache auf den Grund gehen wollen. Haben Sie das Gefühl, dass Sie zur Risikogruppe fürs metabolische Syndrom gehören? Oder sind bereits Symptome aufgetreten, die darauf hinweisen könnten? Wir verfügen über eine umfassende Auswahl zuverlässiger Tests, die Aufschluss über die verschiedensten Gesundheitsfragen liefern. Die können Sie einfach selber vornehmen. Selbstverständlich instruieren wir Sie gerne dabei. Danach wird die Probe im chemischen Labor ausgewertet. Nach erfolgter Labordiagnose besprechen wir mit Ihnen die weiterführenden Massnahmen.