



MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Ausgabe 03/2008

Editorial



Sehr geehrte Damen und Herren,
Ihre besondere Aufmerksamkeit möchte ich auf den neuen „ADL-Parcours“ in der Klinik Medical Park Bad Rodach lenken. Dieser Parcours, den es in dieser Komplexität derzeit wohl kaum ein zweites Mal in Deutschland geben dürfte, dient der Rehabilitation bei neurologischen Erkrankungen und damit einer Personengruppe, die von ihrer Krankheit in besonderem Maß betroffen ist.

In den Kliniken ist eine aufwändige, teure Gerätemedizin oft unverzichtbar und lebensrettend, aber auch hier gibt es weniger kostenintensive Behandlungsmethoden, die erfreuliche Ergebnisse in der Rehabilitation zur Folge haben. Dafür stehen das Gyrotonic-Expansions-System in der Klinik Medical Park Chiemsee und die „Sling Exercise Therapy“ – SET, die wir in der Klinik Bad Wiessee St. Hubertus anbieten.

Im Zusammenhang mit den Gesundheitswesen wird oft von explodierenden Kosten gesprochen. Dies ist in vielen Teilbereichen sicherlich zutreffend, doch es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, selbst etwas für seine Gesunderhaltung zu tun und damit zur Kostendämpfung beizutragen. Dr. Thomas Wessinghage und Dr. Wolfgang Wilde zeigen dies am Beispiel einer vernünftigen Ernährung auf. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre, grüße Sie herzlich aus Bad Wiessee und wünsche Ihnen alles Gute

Ihr

Hartmut Hain

Vorsitzender des Vorstandes Medical Park AG

In dieser Ausgabe lesen Sie

- **Medical Park Bad Rodach:**
Mit dem ADL-Parcours zurück ins Alltagsleben
- **Medical Park Bad Wiessee Am Kirschbaumhügel:**
Akupunktur jetzt auch bei orthopädischen Krankheitsbildern
- **Medical Park City Med Frankfurt:**
Neues Gesundheitszentrum in Frankfurt eröffnet
- **Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus:**
SET-Training zur Stabilisierung der Muskulatur
- **Medical Park Chiemsee:**
Gyrotonic – Neue Therapiemethode am Chiemsee
- **Medical Park Loipl:**
Neue Intensivstation schafft Arbeitsplätze
- **Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus:**
Dr. Thomas Wessinghage: Übergewicht kein „Kavaliersdelikt“
- **Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus:**
Rodel-Nationalmannschaft zum Abschlusstest am Tegernsee
- **Medical Park Prien Kronprinz:**
„1. Darmsymposium“ in Prien
- **Medical Park Prien Kronprinz:**
Der Frühjahrstipp: Jetzt entschlacken und entgiften

Medical Park Bad Rodach:

Mit dem ADL-Parcours zurück ins Alltagsleben

■ **Bad Rodach.** Einen Zebrastreifen überqueren, eine Bürgersteigkante überwinden, ein Auto betanken oder den Luftdruck von Autoreifen kontrollieren? Normalerweise ist das keine Schwierigkeit. Wer allerdings an neurologischen Erkrankungen leidet, beispielsweise nach einem Schlagfall, stößt hier oft auf erhebliche Probleme. Diese überwinden zu lernen, ist Ziel eines „ADL-Parcours“, der jetzt in der Klinik Medical Park Bad Rodach fertig gestellt wurde.

Unter ADL (= Activities of Daily Living) werden Tätigkeiten und Fertigkeiten verstanden, die wir im Alltag – ohne uns große Gedanken zu machen – ausführen, beispielsweise Waschen, Essen, Körperpflege oder Fortbewegung. Für Menschen mit einer neurologischen Erkrankung können solche Alltagsdinge unüberwindbare Hindernisse sein.

Beim „ADL-Parcours“ handelt es sich um „ein multidisziplinäres integratives Therapiekonzept zur Erlangung und Verbesserung der Alltagskompetenz bei Patientinnen und Patienten mit neurologischen Erkrankungen“. Anders ausgedrückt: Patienten sollen lernen, wieder möglichst selbstständig am Alltagsleben teilzunehmen.

Kernstücke des Konzeptes sind z.B. das Training der Armfunktion, des Gehens, aber auch Bereiche wie Wohnen und Teilnahme am Straßenverkehr.

Zur Verfügung stehen:

- ein Fußgängerüberweg mit Bürgersteig, Zebrastreifen und Fußgängerampel mit Anforderungstaste
- eine Original-Zapfsäule und der hintere Kotflügel eines Autos
- eine Druckluftanlage, wie man sie an jeder Tankstelle findet
- vier moderne Computerarbeitsplätze mit speziellen Rehabilitationsprogrammen zum kognitiven Training
- ein Fahr Simulator.

Vor allem dieser Fahr Simulator, ein halbiertes fabrik-



neuer VW Polo, hat es im wahrsten Sinn des Wortes in sich. Über einen Bildschirm können verschiedene Fahrprogramme durchfahren werden. Ein virtuelles Straßennetz von 140 km steht zur Verfügung, Ortsdurchfahrten, wie Landstraßen oder Autobahnen. Auf andere Autos ist dabei ebenso zu achten wie auf Fußgänger, die plötzlich die Fahrbahn überqueren. Im Rahmen spezieller Rehabilitationsprogramme erteilt der Simulator Anweisungen wie etwa das Anfahren oder Beschleunigen. Verkehrszeichen sind ebenso zu beachten wie das Fahren im jeweils richtigen Drehzahlbereich. Unnachsichtig reagiert der Simulator auf alle Bedienungsfehler und würgt – wie beim echten Fahren – den Motor notfalls ab. Fehlerprotokolle weisen nach, was richtig und was falsch gemacht wurde.

Da das Leben nicht nur aus Autofahren besteht, gibt es in der Klinik Medical Park Bad Rodach zusätzlich eine Lehrwohnung, einen Gangtrainer, die Workstation „Arm“, eine Lehrküche und eine Gehstrecke, denn auch das Waschen und Anziehen und selbst das Essen und Schlucken müssen oft neu erlernt werden.

Bei jedem Patienten wird individuell ein Profil der Aktivitäten des täglichen Lebens erstellt, in dem die unterschiedlichen Module und Therapieinhalte festgehalten sind, die er absolviert hat. Eines ist aber klar: Wichtiger als so ein ‚Führerschein‘ sind das Selbstvertrauen, das die Patienten gewinnen, und die Fähigkeit, nach der Entlassung aus der Klinik wieder am Alltagsleben teilnehmen zu können – und dies weitgehend aus eigener Kraft.



MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Medical Park Bad Wiessee Am Kirschbaumhügel: Akupunktur jetzt auch bei orthopädischen Krankheitsbildern

■ **Bad Wiessee.** „Akupunktur“ ist ein Sammelbegriff für eine Therapie, deren dokumentierter Ursprung in China vor circa 2500 Jahren liegt. In seiner ursprünglichen Bedeutung ist darunter das Einstechen von Nadeln in definierte Punkte auf Wirkstrassen (Meridianen) auf der Körperoberfläche mit dem Ziel, eine Heilwirkung zu erzielen, zu verstehen. Die Akupunktur hat sich in den vergangenen Jahren, parallel zur rasanten Entwicklung der Schmerztherapie und interventionellen Orthopädie, als eine anerkannte Methode vor allem in Schmerzbehandlung orthopädischer Krankheitsbilder etabliert. In der Klinik Medical Park Bad Wiessee Am Kirschbaumhügel führt der Leitende Arzt Dr. Richard Ibrahim, als diplomierter erfahrener Akupunkteur, nun

auch unter anderem bei folgenden Krankheitsbildern in der Orthopädie Akupunkturbehandlungen durch:

- postoperative Schmerzen (z.B. nach Wirbelsäulen-Operationen, Knie- und Hüfte- Endoprothesen)
- Kopfschmerzen/Migräne und
- Schulter-/Arm-Syndrom und
- Wirbelsäulenschmerzen und Neuralgien (z.B. Ischialgien, Cervikobrachialgien)
- Rheumatoide Arthritis und Arthroseschmerzen
- CRPS (Sympathische Reflexdystrophien)
- Myofasiales Schmerzsyndrom (z.B. Piriformis Syndrom, Tennisellenbogen)

Medical Park City Med Frankfurt

Neues Gesundheitszentrum in Frankfurt eröffnet

■ **Frankfurt.** Der 28. April 2008 ist zweifellos ein Meilenstein in der Entwicklung der Medical Park AG. Denn an diesem Tag wurde das Ambulante Gesundheitszentrum „Medical Park City Med Frankfurt“ offiziell eröffnet. Eine der Besonderheiten: Es befindet sich mit dem „Deka Health Center“, das ebenfalls von der Medical Park AG betrieben wird, unter einem Dach. Schon vor dem offiziellen Starttermin, hat sich gezeigt, dass die Medical Park AG mit diesem Modell einen Erfolg versprechenden Weg geht. Viele der rund 3000 DekaBank-Mitarbeiter werden laut Ergebnis einer Befragung die Leistungen von „Medical Park City Med Frankfurt“ in Anspruch nehmen. Check-up-Maßnahmen oder Massagen am Arbeitsplatz ebenso wie die speziellen Therapie-Module Medical Fitness und Medical

Wellness. Die Entscheidung der DekaBank-Führung zur verstärkten betrieblichen Gesundheitsvorsorge und die Kompetenz der Medical Park AG stellen sicher, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von diesem innovativen Angebot profitieren. Wie wichtig eine solche Vorsorge, die im exklusiven Ambiente von „Medical Park City Med Frankfurt“ und „Deka Health Center“ auch noch Spaß macht, ist, zeigen diese Zahlen: In Deutschland fallen jährlich knapp hundert Millionen Arbeitstage allein wegen Rückenleiden von Mitarbeitern aus, der volkswirtschaftliche Schaden wird auf 8,8 Milliarden Euro beziffert. In Frankfurt hat die Medical Park einen wichtigen Schritt getan, um im Interesse von Mitarbeitern und Unternehmen gleichermaßen dieser Entwicklung entgegenzuwirken.



MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus

SET-Training zur Stabilisierung der Muskulatur

Von Knut Stamer, Therapieleiter und Cheftherapeut

■ **Bad Wiessee.** „Sling Expertise Therapy“- SET – ist ein neuer Begriff, den sich Patienten merken müssen, bei denen eine Stabilisierung der Muskulatur geboten ist. Dabei handelt es sich um ein neues Konzept der physiotherapeutischen Behandlung, das seit kurzem in der Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus im Rahmen der Rehabilitation angeboten wird.

Durch das SET-Training wird die Muskulatur effektiv trainiert. Es eignet sich besonders zur Rehabilitation bei Muskel- und Skelettbeschwerden, und zwar unabhängig von Alter und körperlichen wie medizinischen Voraussetzungen.

Die neuromuskuläre Reaktivierung ist ein vornehmliches Ziel der Rehabilitation mit Hilfe des SET-Trainings. Neuere Forschungen weisen nach, dass die Fähigkeit zur Stabilisation der Gelenke von zentraler Bedeutung für eine gute Körperfunktion ist. Das neuromuskuläre System ist, neben den passiven Strukturen, die Basis hierfür und kann durch das SET-Training reaktiviert werden.

Das Training in der geschlossenen kinetischen Kette – in Verbindung mit einer instabilen Unterlage – stellt hohe Anforderungen an die dynamische Stabilität der Gelenke. Die Reaktivierung der Muskulatur, die durch vorangegangene Schmerzprozesse häufig nicht mehr adäquat reagiert, wird entscheidend gefördert.

Zunächst wird Wert auf die lokalen stabilisierenden Muskeln gelegt, um dann nach und nach die globalen Muskeln zu aktivieren. Grundvoraussetzung ist die gute lokale (segmentale) Stabilisation. Unterstützt wird dies durch das Training der Sensomotorik. Auch bei chronischen Erkrankungen des muskulo-skelettalen Bereiches führte das SET-Training häufig zu einer unmittelbaren Besserung der Funktion und einer Minderung der Schmerzen.

SET ermöglicht das Trainieren von Kraft, Sensomotorik und muskulärer Kontrolle in einer Trainingseinheit. Dabei kann die Belastung mit Hilfe von Schlingen und Expander auf die aktuelle Belastungssituation des Patienten abgestimmt werden.

Dient der Stabilisierung der Muskulatur: Das SET-Training in der Klinik Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus





MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Medical Park Chiemsee

Gyrotonic: Neue Therapiemethode am Chiemsee

■ **Bernau-Felden.** Mit dem Gyrotonic Expansion-System wird im Medical Park Chiemsee eine weitere spezielle Therapieform angeboten. Dabei handelt es sich um ein ganzheitliches Bewegungskonzept, das den menschlichen Körper als Einheit und die Wirbelsäule als dessen zentralen Träger betrachtet. Die Gyrotonic-Methode verwendet dreidimensionale Bewegungsabläufe, die nicht die Kräftigung einzelner Muskeln zum Ziel hat, sondern Muskelfunktionsketten und vor allem die Tiefenmuskulatur ökonomisch aktiviert. Auf diese Weise werden der Stoffwechsel angeregt, die Gelenke mobilisiert, die Wirbelsäule segmental stabilisiert und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Somit werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichzeitig entwickelt.

Im Bereich der Prävention bietet Gyrotonic durch die Kombination von Entspannung und Aktivierung einen idealen Ausgleich zum stressigen Alltag. Alters- oder berufsbedingte Beschwerden wie Gelenk- und Muskelerkrankungen werden durch einen sanften Einstieg in das Bewegungssystem deutlich reduziert. Bei der Rehabilitation nach diversen Verletzungen oder operativen Eingriffen ist ein schonendes Auf-

bautraining erforderlich. Im Leistungssport führt das Gyrotonic-Expansion-System zur Maximierung von Koordination, zu leistungsfähigeren Muskeln, Balance und Flexibilität. Es beugt somit Verletzungen vor. Nicht zuletzt ist die Atmung ein wichtiger Bestandteil des Systems. Bestimmte Atemmuster werden korrespondierend zu den Bewegungen eingesetzt. Somit wirkt diese Methode auch auf das Herz- Kreislaufsystem und das Vegetativum.

Einsatzbereiche im Überblick:

- Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule
- Gelenksarthrosen
- Statische Fehlhaltungen wie Skoliose und Beckenschiefstand
- Nachbehandlung von Operationen an Schulter-, Knie-, Hüftgelenken oder Wirbelsäule
- Gefäß- und Koronarerkrankungen
- Periphere arterielle Verschlusskrankheiten (PAVK) oder Bluthochdruck
- Asthma bronchiale
- Osteoporose
- Erkrankungen des Immunsystems

Medical Park Loipl

Neue Intensivstation schafft Arbeitsplätze

■ **Loipl.** Die Medical Park AG wird in den nächsten Monaten die Klinik Medical Park Loipl um eine Intensivstation für 15 neurologische Patienten erweitern. Bereits im Oktober soll die hochmoderne Station fertig gestellt sein. Für Loipl bedeutet der Ausbau dieses Neurologischen Kompetenzzentrums zugleich die Schaffung von neuen hochwertigen und dauerhaft sicheren Arbeitsplätzen.

Gesucht werden neben Assistenzärzten und einem Diplompsychologen unter anderem Mitarbeiter für den Pflegedienst, Therapeuten – also Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten, Diplom-Sportlehrer, Masseur/ medizinische Bademeister – Servicekräfte sowie Mitarbeiter für die Küche, die Hauswirtschaft, Haustechnik und für die Verwaltung.



MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus

Dr. Thomas Wessinghage: Übergewicht kein „Kavaliersdelikt“

■ **Bad Wiessee.** Die Deutschen bewegen sich zu wenig, ernähren sich falsch, sind zu dick und daher anfälliger für Herz-Kreislaufkrankungen als viele ihrer europäischen Nachbarn. So lautet kurz zusammengefasst das Ergebnis einer „Verzehrstudie“ der Bundesregierung, das Dr. Thomas Wessinghage, den Ärztlichen Direktor der Bad Wiesseer Medical Park-Kliniken nicht überrascht.

„Die Verzehrstudie bestätigte lediglich das, was alle schon wussten, die sich mit diesem ja schon seit langem bekannten Thema beschäftigen“ sagt er und fügt hinzu: „Vielleicht hat man das Prinzip der Redundanz nutzen wollen – je öfter man über etwas spricht, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Botschaft ankommt. Gezieltes Handeln wäre viel wichtiger als noch eine Studie und noch eine teure Untersuchung.“

Gedankenspiele, die Verbraucher beispielsweise durch Ampelkennzeichnungen auf die Inhaltsstoffe bei Lebensmitteln hinzuweisen, betrachtet Dr. Thomas Wessinghage eher skeptisch, sieht in ihnen ein Zeichen von „Überforderung und Ratlosigkeit der handelnden Personen“ und macht das am Beispiel eines Burgers deutlich: „Wie will man ihn kennzeichnen? Er enthält gutes Fleisch, Salat, Tomate, ein Brötchen und etwas Soße, die noch am ehesten problematisch ist. Prinzipiell ist nicht der Burger das Problem, sondern die Tatsache, dass statt einem vielleicht fünf konsumiert werden und vor allem, dass die enthaltene Energie nicht durch Bewegung wie körperliche Arbeit, Sport, Gehen längerer Strecken verbraucht wird.“

Eindringlich weist Dr. Thomas Wessinghage auf die Folgen des Übergewichts hin. „Immer mehr Menschen leiden heute an den so genannten Wohlstandskrankheiten, die aus Bewegungsmangel und Fehlernährung entstehen. Übergewicht ist oft – ge-

rade bei Kindern – das erste Symptom. Was auf den ersten Blick als eine Art gesundheitliches Kavaliersdelikt erscheinen mag, zeichnet sich bei näherem Hinsehen durch dramatische Konsequenzen aus. Neben Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten ist es vor allem der latente oder manifeste Diabetes mellitus Typ 2, der zu schwerwiegenden Organmanifestationen führt. Jedes zweite Nierenversagen in der Bundesrepublik ist auf einen Diabetes mellitus zurückzuführen. Davon sind jährlich ca. 5500 Menschen betroffen. Weitere rund 6000 Menschen erblinden pro Jahr aus demselben Grunde, und rund 30 000 Amputationen werden allein in Deutschland Jahr für Jahr bei Diabetikern durchgeführt. Und dies sind nur die erschreckenden Zahlen einer einzigen Krankheit. Besonders dramatisch: Schon Kinder erkranken heute am Diabetes mellitus Typ 2, der – früher als Altersdiabetes bezeichnet – eigentlich den älteren Menschen vorbehalten schien.“

Bezüglich der Folgen des modernen Lebensstils gebe es sicherlich nur noch wenige Menschen, die nicht wüssten, welche Gefahren für die Gesundheit aus einer falschen Lebensweise erwachsen könnten. „Die wichtigste Erziehungsmaßnahme für Kinder ist das Vorbild der Eltern. Wenn Eltern ihre Kinder mit Fernsehen und Chips ‚ruhig stellen‘, dann sind gesundheitliche Langzeitfolgen zu erwarten. Wenn die Eltern dies selbst praktizieren, sind die Konsequenzen (für die Kinder) identisch. Denn Kinder lernen sehr viel durch kopieren und nachahmen, zum Beispiel Bequemlichkeit, Bewegungsmangel, Fehlernährung - aber auch Freude an der Bewegung, Aktivität, gesunde Ernährung. Also lautet die einfache Regel: Gesundes Verhalten? Sanfte Bewegung? Richtig ernähren? Tu's einfach!“



MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Medical Park Bad Wiessee St. Hubertus

Rodel-Nationalmannschaft: Zum Abschlusstest an den Tegernsee

■ **Bad Wiessee.** Wenn es um Medaillenplätze geht, sind – egal, bei welchen Wettkämpfen – die deutschen Rodelerinnen und Rodeler eine sichere Bank. Die Wintersaison ist vorüber, doch zum Atemholen bleibt nicht viel Zeit. Zunächst aber galt es für die deutsche Rodel-Nationalmannschaft, eine Bilanz über die Blessuren oder medizinische Defizite zu ziehen, und dafür bot sich die Klinik Medical Park Bad Wiessee ein.

Dr. Hubert Hörterer, langjähriger Ärztlicher Direktor des Hauses, lud gemeinsam mit Dr. Jochen Wagner, dem Verbandsarzt der deutschen Rodel-National-

mannschaft, zu einem abschließenden Leistungstest an den Tegernsee ein.

Tatjana Hüfner, David Möller, Natalie Geisenberger und die anderen, deren Namen so oft auf den Siegerlisten stehen, unterwarfen sich bereitwillig dem Programm, das der neue Ärztliche Direktor der Medical Park-Kliniken im Tegernseer Tal, Dr. Thomas Wessinghage, für sie konzipiert hatte: Laufen, Geräteturnen, Tai Chi oder Stretching. Nach der Saison ist vor der Saison – Unter diesem Aspekt können die deutschen Rodelstars nach den Tests beruhigt in die Zukunft sehen.

Medical Park Prien Kronprinz

Erstes Darmsymposium in Prien

■ **Prien.** Darmerkrankungen waren lange Zeit ein Tabuthema. Das hat sich geändert, spätestens seitdem auch Prominente in Fernsehspots und in anderen Medien auf die Wichtigkeit beispielsweise von Darmspiegelungen aufmerksam machen. Dennoch steht die Aufklärungsarbeit erst am Anfang. Hier einen Beitrag zu leisten, war eines der Ziele des „1. Priener Darmsymposiums“ zu dem Dr. Wolfgang Wilde, Chefarzt der Inneren Abteilung der Klinik Medical Park Prien Kronprinz, eingeladen hatte.

Experten der Münchener Unikliniken Großhadern, Rechts der Isar, des Münchener Rotkreuzkrankenhauses sowie Chefarzte der örtlichen Krankenhäuser Prien und Traunstein unterstrichen die Wichtigkeit von Vorsorge und zeigten Fortschritte in der Behandlung auf. So können heute künstliche Darm-

ausgänge in vielen Fällen wieder zurückverlegt werden, wobei es dank moderner endoskopischer Operationsverfahren möglich geworden ist, zugunsten mehrerer, drei Zentimeter langer Schnitte auf den bisher gewohnten langen Bauchschnitt zu verzichten. Besondere Beachtung fanden Ausführungen zum Zusammenhang von Krebs und Sport. Mehrere fundierte Studien, insbesondere eine große amerikanische Vergleichsstudie, weisen nach, dass die Überlebenszeit von Krebspatienten durch die Ausübung von Sport um 30 bis 40 Prozent steigen kann. Maßgebend seien körperliche Bewegung und der entsprechende Energieverbrauch, der durch Spaziergänge, Joggen, Schwimmen, aber auch durch Gartenarbeit erzielt werden kann.



MEDICAL PARK

PRESSEDIENST

Medical Park Prien Kronprinz

Frühjahrstipp: Jetzt entschlacken und entgiften

■ **Prien.** Die auf dem Kirchenkalender basierende Fastenzeit ist zwar wegen des in diesem Jahr so frühen Osterfestes vorüber, doch Fasten macht weiterhin Sinn, wenn auch vorrangig aus medizinischer Sicht. Eine Fastenkur reinigt den Körper von innen, sagt Dr. Wolfram Wilde, Chefarzt der Abteilung für Inneres an der Klinik Medical Park Prien Kronprinz: „Im Körper sammeln sich Schlacken- und Giftstoffe an, die zu Verdauungsproblemen ebenso führen können wie zu verstärkter Müdigkeit oder auf den ersten Blick nicht zu erklärendem Leistungsabfall.“ Heißhungerattacken, Gelenkprobleme, Rückenschmerzen, Wetterfühligkeit sowie Leber- und Gallenbeschwerden sind weitere Hinweise darauf, dass die körpereigene Entgiftung möglicherweise nicht mehr funktioniert und es Zeit für eine Fastenkur ist. Dazu Dr. Wolfram Wilde: „Wenn der Körper Nährstoffe wegen Überlastung des Darms nur unzureichend verarbeitet, entstehen als ‚Abfallprodukt‘ des Stoffwechsels Säuren. Dazu kommen natürliche Bestandteile der Nahrung, die in hoher Konzentration giftig wirken können. Durch unvollständige Verdau-

ungsprozesse besteht die Gefahr einer Art Selbstvergiftung des Darms. Gefährlich ist eine zunehmende Darmträgheit, bei der nachkommende Nahrung nur noch unzureichend von den Darmschleimhäuten aufgenommen wird. In solchen Fällen entzieht der Körper den Knochen Kalzium, um die Säuren zu neutralisieren. Dadurch wiederum kann Osteoporose entstehen. Falls sich Harnsäure in den Gelenken ablagert, sind Gichtanfälle denkbar. Andere Säuren führen zu Muskelverhärtungen und Gelenkschmerzen.“

Einer solchen Entwicklung kann jeder selbst entgegenwirken: „Lassen Sie für mindestens drei Wochen alle Nahrungsmittel weg, die vermehrt Säuren und Schlacken produzieren, also Alkohol, schwarzer Tee, Kaffee, süße Getränke und Süßigkeiten. Stattdessen sollten Sie sich ausgewogen ernähren: mit viel Gemüse, Salat, Fisch, weniger Fleisch, Kartoffeln und Reis. Bereiten Sie Ihre Speisen mit Oliven- oder Rapsöl zu. Orientieren Sie sich an der leichten Kost der Mittelmeerländer: Bevorzugen Sie ballaststoffhaltige Nahrungsmittel.“



Unser Tipp:

Weil der Darm ab dem Nachmittag seine Tätigkeit reduziert, sollte man abends nur noch wenig essen. Wer spät noch Hunger bekommt, kann ruhigen Gewissens eine Tasse frisch zubereiteter Gemüsebrühe zu sich nehmen. Beim Essen sollte man versuchen, jeden Bissen 30 bis 50 Mal zu kauen. Das kostet zwar Zeit und erfordert Disziplin, aber damit setzt die Verdauung schon im Mund ein, weil der Speichel wichtige Enzyme enthält. Schließlich bieten sich das Fasten nach F. X. Mayr und Entschlackungskuren an, die in der Klinik Medical Park Prien Kronprinz angeboten werden und Körper wie Seele gleichermaßen gut tun.