



EINFACH BESSER LEBEN

Die SZ-Vortragsreihe für mehr Lebensfreude mit leckeren Themenbüfets

Der Bürostuhl als Falle: „Sitzen ist toxisch“

Warum raubt Sitzen Menschen die körperliche Leistungsfähigkeit? Wie viel Anstrengung ist wirklich nötig, um fit zu bleiben? Antworten von Dr. Dr. Michael Despegel im NetDoktor.de-Interview mit Kathrin Rothfischer.

? Herr Dr. Despegel, was sind die größten Fitnessfallen im Alltag?

D: Das Sitzen, eindeutig. Der moderne Mensch verbringt in der Regel zehn bis zwölf Stunden pro Tag in dieser Haltung. Das ist die größte Vernichtungsmaschine körperlicher Leistungsfähigkeit.

Man könnte fast schon von "toxischem Sitzen" sprechen. In den letzten 60 Jahren haben sich die Arbeits- und Lebensbedingungen komplett gewan-

delt. Bewegung spielt heute nur noch eine sehr untergeordnete Rolle. Aber damals stand die körperliche Aktivität bei fast allen Unternehmungen im Vordergrund.

Warum ist stundenlanges Herumhocken so ungesund?

D: Für ein Leben ohne viel Bewegung sind wir ursprünglich nicht gemacht. Die besten Überlebenschancen hatten Menschen damals, wenn sie möglichst lange laufen konnten auf der Suche nach Nahrung. Diese Veranlagung ist noch immer in unserem Körper gespeichert.

Präventionsmediziner gehen davon aus, dass ein Lebensstil, der gegen die eigentliche Veranlagung gerichtet ist, der Leistungskiller Nummer eins ist. Außerdem ist er auch die Hauptursache von Zivilisations-

erscheinungen wie Übergewicht oder Bluthochdruck.

Wie überlisten sich Menschen, die Sport für eine lästige Pflicht halten?

D: Aller Anfang ist schwierig, aber jeder, der sich schon einmal gezielt bewegt hat, denkt spätestens nach der Dusche:

Irgendwie hat es mir schon gut getan. Der Grund ist, dass körpereigene Glückshormone wie Serotonin schon bei mäßiger Bewegung freigesetzt werden. Es kann eine Weile dauern, bis man während des Trainings Spaß verspürt. Ich mache seit 25 Jahren mindestens viermal pro Woche Sport, aber selbst bei mir gibt es Tage, an denen ich keine Lust habe, mich zu bewegen.

? Wie sieht denn ein perfektes Training aus?

D: Die Sportmedizin geht da-



Dr. Dr. Michael Despegel.

Foto: Despegel und Partner / Jan Greune

von aus, dass Ausdauer- und Krafttraining dem Körper das wiedergeben, was er früher automatisch bekommen hat. Wenn man also zusätzlich zu den zweimal 20 Minuten Ausdauertraining pro Woche noch

genauso oft und lang Kraftübungen macht, dann ist wirklich alles erfüllt. Sie können ja an einem Tag den Bauch und den Rücken und am nächsten Tag die Gesäßmuskulatur und die Beine trainieren.

Spielregeln fürs Leben



Dr. Rüdiger Dahlke

Der Arzt und Buchautor Dr. Rüdiger Dahlke (Foto: SZ) hält am Donnerstag, 16. Juni, ab 19 Uhr den nächsten Vortrag in der SZ Reihe

„Futaris...einfach besser leben“ im Kongresszentrum der Völklinger SHG-Kliniken.

Sein Thema lautet „Schicksalsgesetze - Spielregeln fürs Leben“. Neben dem Vermitteln der Welt beherrschenden Gesetze, Polarität und Resonanz, ist dieser Vortrag dem praktischen Umgang mit den Gesetzen und den Konsequenzen gewidmet.

Wie kann der eigene Schatten gefunden und integriert werden? Wie kann das Resonanzgesetz gefahrlos eingesetzt und zum Funktionieren gebracht werden? Wie lässt sich aus dem

Analogiegesetz lernen? Dr. Dahlke macht die wichtigsten Schattenerfahrungen exemplarisch erleb- und nachfühbar.

Rüdiger Dahlke ist seit 1979 Arzt und Psychotherapeut, absolvierte die Zusatzausbildung zum Arzt für Naturheilweisen und bildete sich während des Studiums in Homöopathie weiter.

Der Öffentlichkeit wurde er vor allem als Autor von Büchern wie „Krankheit als Symbol“, „Krankheit als Sprache der Seele“, „Krankheit als Weg“, „Lebenskrisen als Entwicklungschancen“, „Frauen-Heil-Kunde“, „Aggression als Chance“ und „Die Schicksalsgesetze - Spielregeln fürs Leben“ bekannt wie auch durch Fernseh- und Rundfunkauftritte. Als Ergänzung zu den Krankheitsbilder-Deutungsbüchern hat er die geführte Meditation zu einer wirksamen Selbsthilfemethode entwickelt. PR/dahlke.at

Futaris
...einfach besser leben.



präsentiert von

netdoktor.de



Kongresszentrum SHG-Kliniken Völklingen

STADT VÖLKLINGEN



SHG
Kliniken Völklingen
Saarland Heilstätten GmbH

123 GOLD.DE
Deutschlands Trauringspezialist Nr. 1

Trauring Studio
Schöller Saarbrücken
Schöller OHG
Fürstenstr. 1a 66111 Saarbrücken
Tel.: (0681) 9103451
Dienstag Ruhetag

Goldschmiede
GOLDSCHMIEDEMEISTER
Roland Schöller
Hauptstr. 100 66482 Zweibrücken
Tel.: (06332) 72615
Montag Ruhetag

www.goldschmiede-rolandschoeller.de

10 Jahre



Großer Markt 21 • 66740 Saarlouis

Telefonnummer: 0 68 31 - 12 80 60

Wir bedanken uns für die tolle Zeit und gratulieren herzlichst!

Ihr Praxis-Team

Gesundheit ist ein Geschenk
Privat-Praxis für Krankengymnastik und individuelle Gesundheitsvorsorge unter dem Motto
Klang & Körper
Margarete und Ulrike Klein - Physiotherapeutinnen
Von-Rosen-Straße 4 (1. Obergeschoss) • 66482 Zweibrücken
Telefon (0 63 32) 86 91 05 - Termin nach tel. Vereinbarung

Gesundheit spendet Lebensfreude.

Sie ist die Quelle unserer schöpferischer Energie und Grundlage unserer Arbeitskraft.

Sie zu pflegen liegt in Ihrer Verantwortung und unseren Händen.

Krank? So finden Sie die Ursachen

Frage: Herr Dr. Burgard, Sie betonen immer wieder die Wichtigkeit ganzheitlicher Vorgehensweise bei chronischen Erkrankungen. Warum?

Dr. Burgard: Unsere Medizin ist weltweit exzellent im Hinblick auf Operationen, die Therapie von Notfällen, Akutinterventionen und apparative Diagnostik. Leider ist dies in dem stets zunehmenden Bereich chronischer Erkrankungen nicht der Fall. Wir Ärzte stehen einem immer größer werdenden Heer chronisch kranker Menschen gegenüber, und dies TROTZ unserer weltweit führenden Medizin.

Chronische Erkrankungen, so haben wir es gelernt, werden symptomatisch behandelt, also in erster Linie mit Medikamenten. Die Erfolge sind dabei gering, der Frust der Patienten jedoch steigend! Ganzheitlich vorgehen heißt, gezielt zu testen, was die Ursachen der Erkrankung sind. Kaum eine Krankheit tritt zufällig auf.

Frage: Was sind das für Ursachen?

Dr. Burgard: Wir leben in einer wundervollen Welt voller Vielfalt, Chancen und Möglichkeiten. Aber alles hat seinen Preis. Unser Organismus wird Tag für Tag mit einer Vielfalt von Umweltgiften, Schwermetallen, Strahlen (Handy, Radioaktivität etc.), Viren, Pilzen etc. konfrontiert. Hinzu kommen Impfungen, Stress, Bewegungsmangel, Fehlernährung etc.

Einen Teil kann der Körper verarbeiten, alles jedoch nicht. Und so wird das berühmte „Fass“ immer voller, bis es irgendwann überläuft. Und dann hat man „seine Krankheit“, die, wie so oft geglaubt wird, „wie angeflogen“ oder „aus heiterem Himmel“ kam.

Frage: Was können Ihre Patienten dagegen tun?

Dr. Burgard: Generell gilt, was wir schon alle wissen: regelmäßige Bewegung an frischer Luft, ausreichend Schlaf, Stress auf ein gesundes Maß reduzieren, abwechslungsreiche Ernährung und Genussmittel in Maßen statt in Massen. Wer jedoch schon erkrankt ist, und hier meine ich chronische Krankheiten wie Allergien, Bluthochdruck, Augenleiden (Makuladegeneration, Augenhochdruck), Krebs, Asthma etc., sollte die URSACHEN seiner Erkrankung austesten lassen. Das können Störfelder an den Zähnen sein, Schwermetallbelastungen (die z.B. zu rheumatischen Beschwerden führen), alte Virusbelastungen (die der Körper nicht ganz vernichten konnte, und die nun das Immunsystem schwächen), Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vieles mehr.

Sie führen zu chronischen Entzündungen, die man nicht einmal bemerken muss. Die Folgen sind dann chronische Erkrankungen, wie Gefäßverkalkungen,



Nähere Informationen:
Praxis Dr. med. Harald Burgard
Facharzt für Innere Medizin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, Chirotherapie, Notfallmedizin
Provinzialstraße 59
Wadgassen
Tel. (06834) 7820490
www.drburgard.de

Darmentzündungen, Asthma, Neurodermitis, Augenerkrankungen und vieles mehr – bis hin zu Krebs. Mit modernen Verfahren ist das Aufspüren heutzutage sehr rasch möglich.

Frage: Was tun Sie, wenn Sie die möglichen Auslöser einer Krankheit gefunden haben?

Dr. Burgard: Ich überprüfe mit anderen Verfahren, z.B. durch Blutproben etc., ob sie wirklich die Ursache sind. Außerdem fahnde ich nach Mangelerscheinungen, die ebenfalls an vielen Erkrankungen Schuld sind. Ein Hormonmangel zum Beispiel kann vielfältige Beschwerden auslösen, von Bluthochdruck bis zu Depressionen. Ein simpler Vitamin-D-Mangel kann das Immunsystem schwächen, die Krebsabwehr herabsetzen oder den Knochenstoffwechsel stören. Wichtig ist, dem Körper die Möglichkeit zu geben, wieder normal funktionieren und sich selbst heilen zu können.

Frage: Wie gehen Sie dabei vor?

Dr. Burgard: Wenn fest steht, was dem Menschen fehlt, werden die Mängel beseitigt. Zum Beispiel durch die Gabe von Vitaminen, Spurenelementen, Eisen etc. Belastungen, wie zum Beispiel durch Schwermetalle, müssen aus dem Körper entfernt, Zahnmerkmale saniert, Viren abgetötet werden – auf sanfte Weise, ohne Nebenwirkungen.

Seit Jahren erlebe ich Tag für Tag, dass vielfältige Erkrankungen völlig verschwinden oder sich zumindest erheblich bessern, wenn die Ursachen beseitigt werden, statt die Symptome zu unterdrücken. Unser Organismus funktioniert von Natur aus perfekt. Und zwar so lange, bis derart viele Dinge auf ihn einwirken, dass alle Kompensationsmechanismen versagen. Dann beginnt die Krankheit! Und er arbeitet meistens wieder ebenso einwandfrei, wenn ihm zugeführt wird, was er braucht – und beseitigt wird, was zuviel ist. Ganzheitlich denken und handeln bedeutet eben, nicht das einzelne Symptom, sondern den ganzen Menschen in seiner komplexen Funktion zu verstehen, zu analysieren und zu behandeln. So kann Heilung eintreten, und viele Medikamente eingespart werden!

Augenoptiker
Firma Ansprechpartner Adresse

Jünemann's Brillen-Studio www.einfachBesser-Sehen.de	Gerhard Scheffler	Bahnhofstraße 40 66111 Saarbrücken Tel. (06 81) 3 68 31 info@einfachbessersehen.de
---	-------------------	---

Ayurveda
Firma Ansprechpartner Adresse

Praxis für Krankengymnastik und individuelle Gesundheitsvorsorge unter dem Motto "Klang und Körper" www.koerperundklang.de	Margarete Klein	Von-Rosen-Str. 4 66482 Zweibrücken Tel. (06332) 869105 Fax (06332) 904502 klein.margret@web.de
---	-----------------	--

Gesundheitstraining
Firma Ansprechpartner Adresse

Praxis für Krankengymnastik und individuelle Gesundheitsvorsorge unter dem Motto "Klang und Körper" www.koerperundklang.de	Margarete Klein	Von-Rosen-Str. 4 66482 Zweibrücken Tel. (06332) 869105 Fax (06332) 904502 klein.margret@web.de
---	-----------------	--

Massagen
Firma Ansprechpartner Adresse

Praxis für Krankengymnastik und individuelle Gesundheitsvorsorge unter dem Motto "Klang und Körper" www.koerperundklang.de	Margarete Klein	Von-Rosen-Str. 4 66482 Zweibrücken Tel. (06332) 869105 Fax (06332) 904502 klein.margret@web.de
---	-----------------	--

Physiotherapeuten
Firma Ansprechpartner Adresse

Praxis für Krankengymnastik und individuelle Gesundheitsvorsorge unter dem Motto "Klang und Körper" www.koerperundklang.de	Margarete Klein	Von-Rosen-Str. 4 66482 Zweibrücken Tel. (06332) 869105 Fax (06332) 904502 klein.margret@web.de
---	-----------------	--

Wellnessberatung
Firma Ansprechpartner Adresse

Praxis für Krankengymnastik und individuelle Gesundheitsvorsorge unter dem Motto "Klang und Körper" www.koerperundklang.de	Margarete Klein	Von-Rosen-Str. 4 66482 Zweibrücken Tel. (06332) 869105 Fax (06332) 904502 klein.margret@web.de
---	-----------------	--