



Die kleine „Bibel“ für unsere
Patienten - ob jung oder „alt“:

*So einfach kann
Gesundheit sein!*



Willkommen!

Ihr Arzt will Sie gesund und fit sehen. Voller Kraft und Lebensfreude. Er aber kann nicht zaubern – und es gibt auch keine Wunderpillen. Er kann im Grunde (so versteht er sich) immer „nur“ Hilfe zur Selbsthilfe sein mit seinem Know-how als Mediziner. Vertrauen Sie ihm, folgen Sie ihm!



Beugen Sie vor!

Meiden Sie krankmachende Faktoren in Ihrem Leben – in erster Linie: Nikotin, zu viel Alkohol, ungesunde Ernährung, ein Übermaß an negativem Stress. Gehen Sie regelmäßig zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen.

Aktualisieren / komplettieren Sie Ihren Impfschutz - am besten zusammen mit all Ihren Angehörigen (sog. „Nestschutz“) - und wappnen Sie sich besonders auf Auslandsreisen. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit!

Schon wenig Änderung in Ihren Lebensgewohnheiten kann sehr viel bewirken. Keineswegs müssen Sie etwa zum „Asketen“ oder „Gesundheitsfanatiker“ werden.

Legen Sie Wert auf gesunde Ernährung!

Industrienahrung ist in der Regel verführerisch aufgemacht, bequem zu konsumieren und lecker im Geschmack. Aber aufgepasst: hinter vollmundiger Werbung, „naturidentischen“ Farbstoffen und duftenden Aromen muss nicht allzu viel Nährwert stecken. Leichtfertig nehmen wir viel zu oft überflüssige, „leere“ Kalorien ohne rechte Sättigung zu uns, nur weil's „schmeckt“. Und werden dick, obwohl wir effektiv nicht mal übermäßig essen. Zudem bergen chemische Zusatzstoffe gesundheitliche Risiken!

Essen mit Genuss – das darf, ja muss sein. Auf ausgewogene Ernährung kommt es allerdings an (Kohlenhydrate - Eiweiß – Fett im rechten Verhältnis und in rechter Qualität).

Faustregel: essen Sie vorwiegend, wozu Sie Ihre Zähne gebrauchen und Verdauungsarbeit leisten müssen. Schränken Sie vor allem den Konsum von Zucker ein, „schnellen“ Kohlenhydraten und Leicht- bzw. Schnellverdaulichem - neben einem Übermaß an (tierischen) Fetten. Tragen Sie der Tatsache Rechnung, dass unverdauliche Ballaststoffe, Vitamine und Vitalstoffe aus Pflanzen essentiell wichtig sind für unser Wohlergehen, also ran an Obst und Gemüse und faserhaltige Getreideprodukte.

Lange anhaltend satt machen soll uns unsere Nahrung, dann liegen wir richtig. Dass das im Vergleich zu industriell aufbereiteter Nahrung nicht von weniger Gaumenfreuden begleitet sein muss, kann jede gute Hausfrau bezeugen.

Bio-Kost bietet gesundheitlich wohl nicht mehr als normale Kost, kann immerhin aber schmackhafter sein und sollte frei von chemischen Zusätzen sein.

Gerne (insbesondere wenn Sie ein Gewichtsproblem haben) erklären wir Ihnen persönlich die Zusammenhänge und beantworten all Ihre Fragen oder zeigen Ihnen - ganz praktisch - anhand von Ernährungsprotokollen, die Sie etwa eine Woche lang geführt haben, worauf's ankommt und was Sie gut und was Sie nicht so gut machen in Ihrer Ernährung.

Wir bieten Ihnen dazu Sondersprechstunden im Rahmen unseres Präventiv - Programms an*). Sprechen Sie uns einfach darauf an.

* Selbstzahlerleistung

Machen Sie täglich Gebrauch von Ihren Muskeln.

Bewegen Sie sich reichlich. Bereits 6 Minuten flottes Gehen pro Tag hat nachgewiesen einen nachhaltig positiven Effekt auf Ihre Gesundheit. Um z.B. leicht abzunehmen, sollten Sie täglich zumindest etwa 30 min am Stück zügig gehen. Etwa ½ h Bewegung 3-4x pro Woche, während der Ihr Kreislauf ordentlich in Schwung kommt, hat sich als optimal gesundheitsfördernd herausgestellt.

Nutzen Sie überdies die vielen kleinen Gelegenheiten in Ihrem Alltag – nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, steigen Sie eine Straßenbahnstation vor Ihrem Ziel aus und gehen den Rest zu Fuß, machen Sie Gymnastik in Ihren Pausen oder geben Sie sich „zwischen drin“ kleinen sportlichen Aktivitäten hin - der beste Weg, sich gesund und fit und „jung“ zu erhalten und Krankwerden und vorzeitigem Altern zu entfliehen!

Mehr zum Thema Bewegung auf Seite 11.

„Meine Gelenke machen da nicht mehr mit.“ - suchen Sie nicht nach Ausreden, „ein bisschen was geht immer“! Dann eben Rumpfbeugen oder Krafttraining mit dem Teraband zum Beispiel... seien Sie erfinderisch und sagen Ihrer Trägheit ade!

Raus in's Freie!

Legen Sie genügend Entspannungspausen ein und gehen viel an die frische Luft. - Licht, Luft, Sonne, Wind braucht Ihr Körper für wichtige Körperfunktionen und zum Wohlbefinden. (vermeiden Sie zu starke Sonneneinstrahlung wegen der Hautkrebs-Gefahr!)

„Härten“ Sie sich ab, d.h. erhöhen Sie die Reaktionsfähigkeit und Durchblutung Ihres Körpers z.B. durch tägliche Warm-Kalt Reize im Freien oder bereits morgens beim



Duschen (nichts übertreiben!). Sauna zum Beispiel ist ein ideales Mittel - so wie jede sportliche Aktivität überhaupt.

So „vitalisieren“ Sie sich und steigern hocheffektiv Ihre Abwehrkraft!

Aller Anfang ist schwer, heißt es.

Doch wenn Sie binnen kurzem erleben, wie Sie sich viel wohler und lebendiger fühlen, werden Sie unsere Vorschläge ganz bestimmt ruck zuck beflügeln...

Wie, überhaupt, steht's um Sie?

Die moderne Zivilisation macht uns krank - vorwiegend auf Grund von Über- und Fehlernährung bei gleichzeitig kaum noch erforderlicher Muskelarbeit. Neben so manchen Stressfaktoren, die uns schaden und denen wir gern mit vermeintlich munter machenden sog. Genuss-Giften o.a. Fehlverhalten zu begegnen versuchen.

Weithin "verfetten" wir im wahrsten Sinn des Wortes, und Zivilisationskrankheiten wie Hochdruck, Diabetes, Arteriosklerose, aber z.T. auch Krebs, treten gehäuft auf und beeinträchtigen / bedrohen unser Leben.

Dieses Phänomen muss nicht immer an



“Fettleibigkeit” (Übergewicht) nach außen hin sichtbar in Erscheinung treten. Auch normal- oder gar untergewichtige Personen können unerkannt ein krankhaftes Missverhältnis von inaktiver (Fett) und aktiver Körperzell-Masse aufweisen.

Es gibt sehr einfache Methoden, dies begreifbar zu machen:

- eine harmlose Ultraschalluntersuchung der Leber z.B. weist sog. **Viszerales** (= Eingeweide-) Fett nach.
- eine **BIA-Messung** (elektronische Messung der Körperzusammensetzung) deckt exakt ein Missverhältnis von Fett oder zu wenig aktiver Zellmasse auf.
- allein schon die Messung des **Bauchumfangs** sagt sehr viel aus
- die Bestimmung des „**Knöchel-Arm-Index**“ durch Blutdruckmessungen an Armen und Beine erkennt sehr frühzeitig die Arteriosklerose

Machen Sie die Probe aufs Exempel bei sich. Diese einfache Art von Diagnostik kostet nicht viel und belastet Sie nicht. *)

* Selbstzahlerleistung

Gesund sein und gesund bleiben ist also gar nicht so schwer!

Und kostet nicht viel. Erfordert allenfalls ein - wie man so sagt - Überwinden des „inneren Schweinehundes.“ (Aus purer Bequemlichkeit greifen wir halt häufig doch lieber zu allerhand Pillen und Mixturen, je teurer umso besser?!

Freilich kann es in bestimmten Fällen durchaus sinnvoll sein, sogenannte Nahrungsergänzungsmittel anzuwenden, um Defizite schnell auszugleichen, etwa einen Eisen- oder auch

Zink- oder Selen-Mangel. Echter Vitaminmangel dürfte selten sein in unseren Breiten, kann aber bei erhöhtem Bedarf und in "Krisenzeiten", bei mancher Erkrankung oder bei drastischer Fehlernährung durchaus angezeigt sein. (Empfehlenswert die orthomolekularen Spitzenpräparate aus der Orthovit®-Reihe.).

Vor allem älteren Semestern wird neuerdings die tägliche Einnahme von Vitamin D empfohlen.

Wir schwören zudem auf die regelmäßige (oder zumindest kurmäßige) Einnahme von Probiotika, weil sie das Immunsystem stärken, die Verdauung angenehm fördern und die Leber schön entlasten. (Präparat z.B. **Imunaflo[®]**)

Generell warnen wir: Kein blinder Aktionismus, wenn's um Ihre Gesundheit geht! Widerstehen Sie viel versprechender Werbung allenthalben und folgen Sie lieber dem Rat Ihres Arztes. *) * in der Regel Selbstzahlerleistungen, die sich rentieren

Dies gilt nicht zuletzt für das folgende Thema:

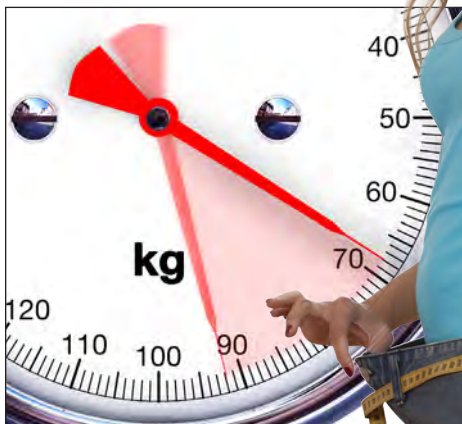
Hilfe - ich bin zu dick!

Ernährung - Bewegung. Wenn Sie unsere hier genannten Ratschläge beherzigen, sind Sie bereits auf dem einzig richtigen Weg zu einem gesunden Körpergewicht (das nicht unbedingt dem statistischen Norm-Gewicht oder einem Schönheitsideal entsprechen muss! Sie wollen doch einfach „nur“ gesund sein und sich wohl fühlen, nicht wahr?!)

In besonderen Fällen bieten (unserer Erfahrung nach) die Produkte der Firma **Insumed[®]** (über uns zu beziehen) sinnvolle bzw. beschleunigende Hilfe beim Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt.

Ansonsten vergessen Sie getrost alle angepriesenen "Diäten". Ohne vermehrte Bewegung und Änderungen Ihrer Lebensweise werden Sie sich beim dauerhaften Erreichen eines gesunden Gewichts sehr, sehr schwer tun. „Ich nehm einfach nicht ab.“, heißt dann leider die (falsche) Erkenntnis in Resignation.

Wichtig: eine einfach durchzuführende **BIA-Messung**, eine Messung des Grundumsatzes und die Bestimmung der Bereiche maximaler Fettverbrennung bei körperlicher Aktivität gehören in jedes "Abspeck"-Programm, wenn es optimal und ohne übermäßige Anstrengung funktionieren soll!





Denn jeder Mensch hat seine besonderen Eigenarten. Hier können wir Ihnen vor allem mit dem Einsatz des **aeroscan**[®] wertvolle Daten an die Hand geben – das Gerät wertet Ihre Atemgase in Ruhe und unter Belastung aus und analysiert Ihre persönlichen Stoffwechsel-Eigenarten. Mehr dazu auf folgender Seite.

Das Ergebnis erleichtert die Gewichtsregulierung ungemein und sichert Ihnen den Erfolg. Überzeugen Sie sich! Der Aufwand für Sie ist gering.

So kann dann Abnehmen erst richtig Spaß machen!

Den Fortschritt, übrigens, zeigen weitere BIA-Messungen viel aufschlussreicher als Ihre Waage.

Unser Highlight: Vereinfachte Stoffwechsel-Analyse und Leistungsdiagnostik mit dem aeroscan[®]

Wozu denn das?? - In der Sportmedizin trimmen sich Sportler mit solchen Verfahren auf Hochleistung. Das ist freilich nicht die Ambition einer Hausarztpraxis, wenngleich wir ernsthaft Sport treibenden Personen im Amateurbereich ein günstiges Angebot machen können bezüglich Bestimmung ihrer Leistungsfähigkeit und der Trainingsplanung.

Unser Ehrgeiz ist vielmehr, die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Sportmedizin einer breiten Masse zugänglich zu machen, also auch Sie davon profitieren zu lassen.

Auf dem Fahrrad-Ergometer unter Einsatz des **aeroscan**[®] (Atemanalysegerät - verwendet keine Maske!) und Ableitung der Herzströme / Registrierung des Blutdruckes absolvieren Sie den Test, der keine Hochleistung von Ihnen verlangt. Der

Test ist für Jung und Alt, für Trainiert und Untrainiert leicht zu schaffen. (Wer seine Leistungsgrenzen austesten möchte, kann dies natürlich gerne unter ärztlicher Aufsicht tun.)

Was haben Sie davon? Wem ist der Test besonders empfohlen?

- Jedem, der / die einfach nur wissen möchte, ob er / sie altersentsprechend leistungsfähig, belastbar ist und Herz-kreislauf-gesund. Egal welchen Jahrgangs.


- Allen Risiko-Personen, in denen gesundheitliche Risiken schlummern (z.B.

Diabetikern)

oder die besonderen Risiken/Stress ausgesetzt sind.

- Denen vor allem sei der Test dringend an's



A person's arm and hair are visible on the left side of the page, reaching out towards a vast field of tall green grass under a clear blue sky. The person is wearing a green top.

Herz gelegt, die untrainiert sich ungewohnten Belastungen aussetzen wollen. – So wie es z.B. ganz besonders in Erlebnis-Urlaube oder am Beginn der Rente vorkommt.

- Jedem, der /die seine / ihre Leistungsfähigkeit und Fitness steigern will in Beruf und Freizeit. - gezielt, ökonomisch, optimal, ohne sich verausgaben zu müssen und risikolos!
 - Allen, die aus Bewegung optimalen Nutzen ziehen wollen.
 - Alljeden, die Krankheiten mit einem Bewegungsprogramm bewältigen wollen (z.B. Krebskranke, Rheumakranke, Herzkrankte, Depressions-geplagte)
- Und all jenen ganz besonders, die zu einem gesunden Körpergewicht gelangen wollen, denn hierfür ist die Kenntnis des individuellen Stoffwechsels unerlässlich.

Schlüsselfrage: mit welchem Maß an körperlicher Anstrengung verbrenne ich am meisten Fett? - Wie hoch, wie nieder ist mein Grundumsatz?

Die meisten Bewegungsprogramme schießen gern über's Ziel hinaus – wir verhelfen Ihnen zum optimalen Quantum an Ausdauertraining, das meist erstaunlich niedrig und leicht zu schaffen ist. Viel hilft hier nicht viel.

Also: Achtung, alle Abnehmwilligen und Figurbewussten!
- aeroscan® hilft, Ihr Fett mit geringstmöglichem Aufwand maximal zu verbrennen.

Und: aeroscan® macht Ihr Bewegungsprogramm erst richtig gesund! - Weil Sie Bewegung richtig dosieren, damit „Sport nicht Mord“ wird oder in's Leere geht sondern Ihrer Gesundheit / Ihrer Fitness erst so richtig nützt.



Fazit

Es lohnt sich allzumal, gesundheitsbewusst zu leben. Stabile Gesundheit wie Fitness bedeuten verbesserte Lebensqualität, attraktives Aussehen, „Ausstrahlung“ von Vitalität, Wohlfühl und Lebensfreude, Schaffenskraft und Erfolg allenthalben.

Und so Gott will, fügt Gesundheitsbewusstsein unserer Lebensspanne manch lebenswerte Jahre ohne „Altersbeschwerden“ und Leid hinzu.

Und: es ist nie zu spät, packen wir's an! Wir hier in der Praxis unterstützen Sie zu gern dabei.

Mit freundlicher Empfehlung

Ihre Praxis Dr. Wagner

PS: Präventionsleistungen sind allermeistens Selbstzahlerleistungen. - In jedem Fall eine gute Investition jedoch, wie Ihr Arzt meint.





Eine Informationsschrift der
Praxis Dr. Wagner
Wettersteinplatz 2
81547 München
Tel. 692 99 86 - Fax 691 31 70
e-mail: info@dr-r-wagner.de
Internet: www.dr-r-wagner.de