



Tipp

Interaktives Lesen – unser Tipp zum Infodienst

Für noch mehr Service: In den einzelnen Artikeln haben wir bestimmte Worte durch Unterstreichung hervorgehoben. Klicken Sie auf eines der Wörter und Sie gelangen direkt zur entsprechenden Internetseite, die Ihnen weitere Informationen zum Thema bietet.

Mo(o)rdsmäßig gut

Moor gehört zu den bekanntesten als auch zu den ältesten Naturheilmitteln. Es entsteht durch eine Anhäufung verschiedenster Pflanzen, die in Nässegebieten im Laufe der Jahre „vertorfen“. Moorbehandlungen wirken nachhaltig und werden auf unterschiedlichste Arten vor allem zur Linderung von Schmerzen, zur Entspannung der Muskulatur sowie zur Stärkung der Selbstheilungskraft unseres Körpers eingesetzt.

Anmeldung



Erfolgsversprechend:
Ihre Präsentation im
Klinikverzeichnis

Unser Beihilfe-Tipp

Wer Maßnahmen zur gesundheitlichen Eigenvorsorge ergreift, um Krankheiten möglichst frühzeitig zu erkennen, hat einen Anspruch auf Beihilfe. Weitere hilfreiche Tipps erhalten Sie in unserer Neuauflage des Ratgebers „Die Beihilfe“. Sie können ihn für 7,50 EUR zzgl. 2,00 EUR Versand bestellen unter: Tel. 0180.58 35 226 oder per Fax 0180.53 29 226.

Impressum

Herausgeber • Deutscher Beamtenwirtschaftsring e.V. • Höherweg 277 • 40231 Düsseldorf • Tel. 02 11.43 01-255 • Fax 02 11.73 00-275 • E-Mail: info@dbw-online.de • www.dbw-online.de • **Redaktion** • Anett Kryczanowsky (verantwortlich für den redaktionellen Teil) und Uwe Tillmann • **Anzeigenleitung** • DBW-Geschäftsführung • **Layout, Satz** • twmd GmbH, Düsseldorf • **Titelfoto** • Quelle: www.istockphoto.com • www.photocase.de

Wenn Stress krank macht – Gesundheitsgefahr Nummer 1

Die Weltgesundheitsorganisation, WHO, hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr der heutigen Zeit erklärt. In 70 % der meisten Krankheiten gilt Stress als Mitverursacher. Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen – Auslöser sind dabei nicht nur Cholesterin, Nikotin oder Alkohol, auch das persönliche Stressverhalten führt zu zusätzlichen Belastungen bis hin zum Tod. Mittlerweile leiden in Deutschland 60 % der Bevölkerung unter Stress. Die meisten von ihnen durch Stress am Arbeitsplatz. Alles muss noch schneller, noch besser und noch wirtschaftlicher werden. Die Betroffenen stehen unter sehr hohem Druck, auch Unterforderung kann Stress auslösen, und nicht zuletzt zählen Mobbing sowie die Angst vorm Verlust des Arbeitsplatzes zu den Faktoren. Wer sich außerdem im privaten Umfeld dem Stress ausgesetzt fühlt, leidet zusätzlich unter ei-



Stress im Job. Stress im Privatleben. Wenn dauerhafter Stress den Alltag bestimmt, sind Erkrankungen, Depressionen oder Angstzustände nicht mehr weit entfernt.

ner Doppelbelastung. Der „Sozialstress“, hervorgerufen durch private Probleme im Familien- oder Freundeskreis, belastet mindestens 30 % der Bevölkerung. Dieser ständige Stress kann Krankheiten, Depressionen und Angstzustände hervorrufen. Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Tinnitus und Schlafstörungen sind erste Anzeichen von überhöhtem Stress. Der Körper warnt und der Mensch sollte

diese Signale bewusst wahr- und (!) ernst nehmen. Um stressbedingte Erkrankungen zu vermeiden, helfen Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Yoga. Sich öfter mal Zeit für sich selbst nehmen, sich etwas Gutes tun, ganz gleich, was es ist, was das körperliche und seelische Wohlbefinden unterstützt: es hilft uns gesund zu bleiben und im Einklang mit unserer Umwelt zu leben.

Richtig krankenversichert

Wenn's drauf ankommt

... ist eine „richtige“ Krankenversicherung goldwert. Manchmal reicht eine Krankenversicherung alleine nicht aus. Immer mehr Menschen entscheiden sich daher für eine zusätzliche Krankenversicherung, um im Fall der Fälle rund um abgesichert zu sein und somit böse Überraschungen zu vermeiden. Mitglieder im Öffentlichen Dienst können dabei nicht nur die Vorteile der Beihilfe genießen, sondern auch die individuelle und kompetente Beratung sowie die günstigen Beiträge der Versicherungsunternehmen, die dem DBW angehören.

Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger

Gesund und fit durch täglich Wasser – und kein Brot

Das Fasten ist eine der bekanntesten Heilmethoden. Doch was bedeutet „Heilfasten“? Und warum sollte man sich so etwas „antun“? Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger (1878-1966) bedeutet, ein zeitlich begrenzter Verzicht – 2 bis 4 Wochen – auf feste Nahrung sowie auf Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Süßes, etc. Allerdings nicht, um überflüssige Pfunde zu verlieren, sondern damit der Darm sich während dieser Zeit regenerieren kann, der Körper Schadstoffe ausscheidet und sich so reinigt, gleichzeitig fördert der Mensch sein Bewusstsein, man spricht häufig auch von Selbstfindung. Das Fasten regt die Selbstheilung an, sodass chronische und akute Krankheiten wie Diabetes, Gelenkrheuma, Neurodermitis oder auch Bronchialasthma häufig ganz geheilt oder zumindest gelindert werden können. Viele Menschen nutzen das Heilfasten auch als Präventivmaßnahme. Wichtig ist jedoch, dass man sich auch während dieser Zeit mit Hilfe eines abgestimmten Sportprogrammes bewegt. Und: wer sich für das Heilfasten entscheidet, sollte sich unbedingt ärztlich beraten und begleiten lassen.