



### Von guten Vorsätzen zur individuellen Gesundheitsvorsorge

„Du bist jung und das Leben ist lang, und es gibt genug Zeit totzuschlagen. Und eines Tages stellst du fest, dass zehn Jahre an dir vorbeigezogen sind. Niemand hat dir gesagt, wann du loslaufen sollst; du hast den Startschuss verpasst. Und du rennst und rennst, um die Sonne einzuholen, aber sie sinkt.“ Dieser Auszug aus dem Lied „Time“ von Pink Floyd soll Sie motivieren, Ihre vermutlich vorgenommenen Neujahrsvorsätze aktiv anzugehen. Die Ziele sollten dabei nicht zu hoch gesteckt werden. Viele kleine Schritte führen eher zum Erfolg.

#### Jeder is(s)t anders

Die Basis unserer Gesundheit ist uns in die Wiege gelegt, sie ist mit den Genen festgelegt. So mannigfaltig diese bei jedem Menschen sind, so verschieden sind dazu noch die jeweiligen Lebensweisen und äußeren Einflüsse. Wir sind einzigartig, daher benötigt auch jeder Mensch sein individuelles Gesundheitskonzept.

#### Je früher, umso besser

Der eigentliche Beginn einer Alterskrankheit liegt meist schon Jahrzehnte zurück, bevor sich Beschwerden bemerkbar machen. Die meisten Menschen werden

erst aktiv, wenn sie gesundheitliche Folgen ihres Fehlverhaltens zu spüren bekommen. Aber auch dann lässt sich immerhin noch ein Fortschreiten verzögern und Lebensqualität länger erhalten. Die Weichen können dafür allerdings nicht früh genug gestellt werden.

#### Gesundheitsbewusstsein vorleben

Ist ein Kind in den Brunnen gefallen, ist es nur schwer zu retten. Dies trifft genauso auf Kinder und Jugendliche zu, wenn sie z. B. erst einmal an Typ-2-Diabetes erkrankt sind oder zu rauchen begonnen haben. Kinder adaptieren Verhaltensweisen der Eltern und vertrauter Erwachsener. Sie alle sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein und ihren Kindern als gutes Vorbild dienen.

#### Ernährung optimieren

Inzwischen gilt als gesichert, dass der degenerative Abbau, der in eine Erkrankung mündet, von ernährungsbedingten Faktoren begünstigt wird. An Übergewicht ist z. B. nicht nur die Menge der verzehrten Lebensmittel Schuld. Meist liegt es an der Bevorzugung hochkalorischer Produkte. Gerade diese sind jedoch arm an lebenswichtigen Mikronährstoffen. Ein Mangel kann antioxidative Schutz-

mechanismen, Enzymaktivitäten und auch den Zellstoffwechsel verlangsamen oder sogar blockieren. Strikte Verbote sind nicht lange durchzuhalten. Geschickter ist es, z. B. ein Fertiggericht schnell mit einem Rohkostsalat als Vorspeise sowie frischem Obst(salat) zum Nachtisch sinnvoll zu ergänzen. Reichen die über die Nahrung zugeführten Mikronährstoffe nicht aus, kann der Bedarf ggf. individuell ermittelt und mit einem Ergänzungsmittel gedeckt werden.

#### Aktive Verbündete suchen

Meist hapert es auch an der Bewegung. Gelenke „rosten“ ein, Muskeln schwinden und das Gewebe wird schlecht durchblutet. Das rächt sich irgendwann z. B. an Knien oder Bandscheibe. Es bringt schon etwas, wenn man öfter vom Auto aufs Fahrrad umsteigt oder statt eines Aufzuges regelmäßig die Treppe benutzt. Gemeinsam geht es vielfach leichter. Eine Verabredung zum Walken kann nicht einfach mit fadenscheinigen Gründen abgesagt werden. Gleichgesinnte finden sich auch in einem Sportverein. Auch wir helfen Ihnen gern mit individuellen Tipps weiter, damit es Ihnen und Ihrer Familie lange gut geht.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:  
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr  
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de