



## Individuellen Therapien (individuelle Dimension)

Bei intensivem Training kommt es dank der hohen Wärmeleitfähigkeit des Wassers zum sogenannten Auskühl-Effekt – die Körperwärme wird ständig abgeleitet. Diesem Verlust versucht der Organismus entgegen zu wirken und es kommt zu einem mehrfach gesteigerten Energie-/Kalorienverbrauch. Durch die Auftriebskraft des Wassers und die damit verbundene scheinbare Verringerung des Körpergewichtes sind die Patienten in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und die Beweglichkeit zu verbessern. Bei Wassergymnastik ist man schulertief im Wasser, es sieht also niemand, was der andere macht. Kritische Blicke entfallen, Hemmungen können überwunden werden, soziale Kontakte durch abwechslungsreiches Üben in einer Gruppe entstehen.

Hohe Zucker- und Cholesterinwerte sowie zu hoher Blutdruck müssen zumeist medikamentös behandelt werden. Durch ergänzende naturheilkundliche und oder fernöstliche Therapiemethoden können die Medikamente aber oftmals langsam reduziert werden; das können blutdruckregulierende kneippische Anwendungen sein oder Akupunktur, die den Appetit „zügelt“. Eine Kontrolle mittels (Langzeit-)Blutdruckmessung und Blutzuckertagesprofil ist jederzeit möglich. Durch eine individuelle Ernährungsberatung leiten wir zur alltagspraktikablen und langfristigen Ernährungsumstellung an.



## ICD-Code

- E 88.9** Stoffwechselstörung, nicht näher bezeichnet  
**E 65; E 66.9** Adipositas  
**E 10 – E 14** Diabetes mellitus  
**E 78.0 – E 78.2** Störung des Lipoprotein-stoffwechsels  
**I 10.-** Hypertonie

## Rehaziele in der CELENUS DEKIMED

- ungünstiges Verhalten erkennen und verstehen
- mit Ernährungs- und Bewegungstherapie Gewicht, Stoffwechsel und Blutdruck normalisieren
- Medikamentendosis reduzieren
- Risiken minimieren
- Folgeschäden vorbeugen

## Therapiemöglichkeiten in der Celenus DEKIMED

- Medikamentöse Therapie mit Kontrolle durch Blutdruckmessung/Blutzuckertagesprofil
- Physikalische Therapie/Gefäßtraining (Kneipp'sche Güsse, Wechselduschen, Sauna)
- Sporttherapie (Ausdauertraining/Terraintraining/Anleitung Ergometertraining, Aquafitness)
- Heilfasten/Ernährungstherapie
- Ernährungsberatung/Lehrküche
- Gesundheitstraining zum Lernen/Üben alltagspraktikabler Selbsthilfestrategien

**Info-Hotline:**  
**0800/75 111 11**

## Unser Angebot: Urlaub und Gesundheitsvorsorge verbinden!

### PAUSCHALKUR

- 6 x Übernachtung im Einzelzimmer
- Vollverpflegung als Vollkost oder leichte Vollkost
- Nutzung des Schwimmbades und des Kneippbereichs der Klinik
- kostenlos Tafelwasser und Tee
- Therapiepaket „aktiv“ für das Herz-Kreislauf-System oder „mobil“ für den Bewegungsapparat oder „balance“ für das seelische Gleichgewicht

### • Preis: 745,- Euro zzgl. Kurtaxe

Doppelzimmer sind auf Anfrage möglich.

Gegen Aufpreis stehen Ihnen Kosmetik und Friseur im Haus zur Verfügung.

Mit Kultur, Natur und Wellness in der Sole-Therme nahe der DEKIMED können Sie Ihren Aufenthalt in Bad Elster abrunden. Dieses Angebot gilt ganzjährig bei Zimmerverfügbarkeit.



DEKIMED®

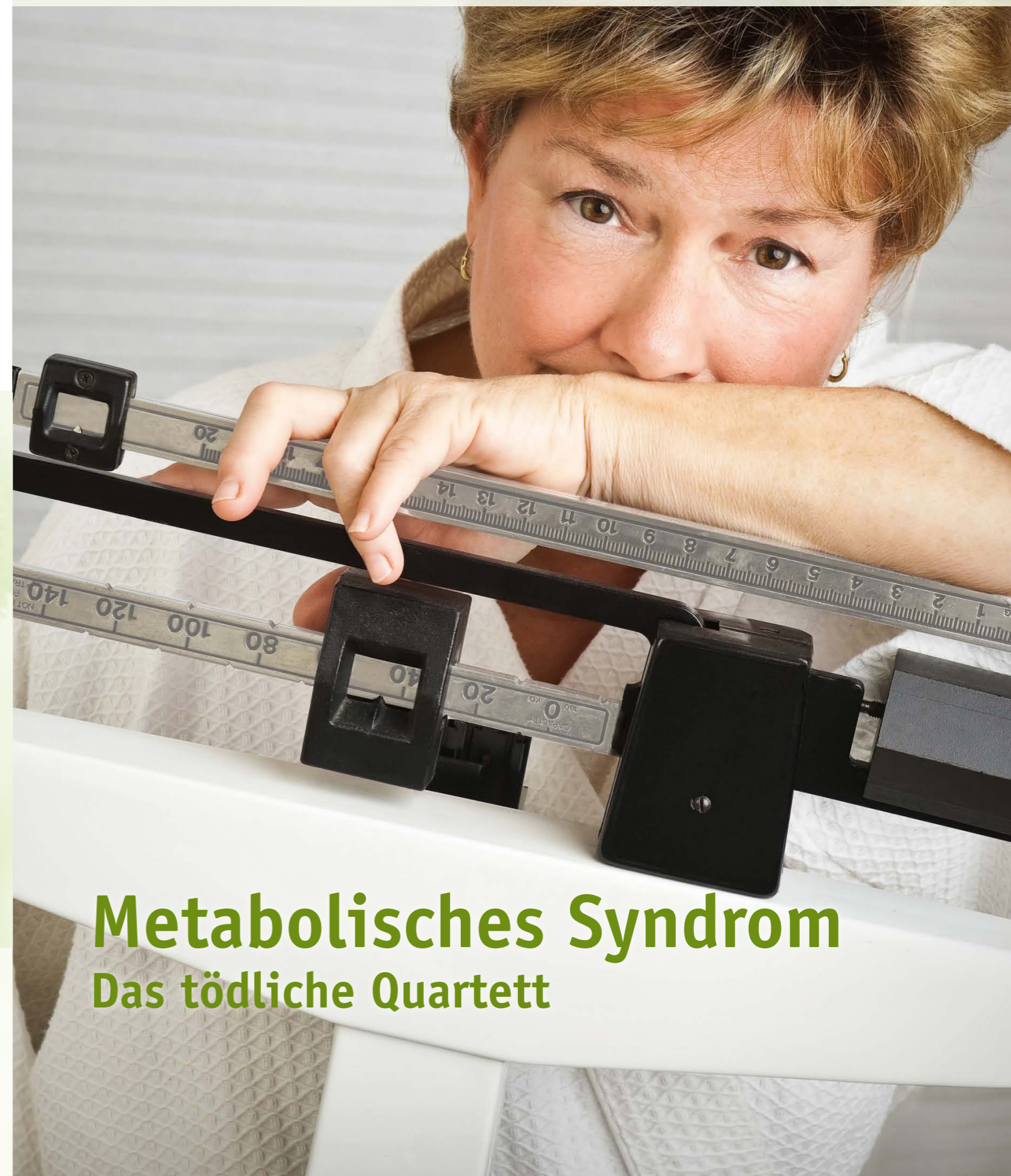
CELENUS DEUTSCHE KLINIK FÜR INTEGRATIVE MEDIZIN  
UND NATURHEILVERFAHREN  
Fachzentrum für Innere Medizin/Stoffwechsel,  
Psychosomatik und Orthopädie

Ein Unternehmen der  
CELENUS  
Kliniken

Eine Marke der Orpea Group

Ärztlicher Direktor:  
Prof. Dr. med. Thorsten Doering  
Facharzt für Innere Medizin,  
Physikalische und Rehabilitative Medizin,  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,  
Allgemeinmedizin

Prof.-Paul-Köhler-Str. 3 • 08645 Bad Elster  
Tel.: 037437/75-0 • Fax: 037437/75-1000  
info@dekimed.de • www.dekimed.de



# Metabolisches Syndrom Das tödliche Quartett



**Kurz erklärt**

Im wesentlichen umfasst der Begriff Metabolisches Syndrom die vier Hauptrisiken Insulinresistenz/Störungen im Zuckerstoffwechsel, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Es wird geschätzt, dass in Deutschland ca. 12 Millionen Menschen an einem Metabolischen Syndrom erkrankt sind. Die Häufigkeit des Metabolischen Syndroms ist stark vom zunehmenden Lebensalter und Körpergewicht abhängig. Hinter dem Metabolischen Syndrom verbirgt sich eine tückische Konstellation

(„Tödliches Quartett“). Einerseits entwickelt sich das Vollbild der Erkrankung schleichend und wird daher viele Jahre nicht erkannt, andererseits geht es von Anfang an mit einem hohen Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes einher. Um so wichtiger ist es, gefährdete Personen so früh wie möglich zu erkennen und geeignete präventive Maßnahmen zu ergreifen, denn nur wer um die Gefahr weiß, kann möglichen Folgeschäden wirksam vorbeugen.

# Metabolisches Syndrom

## Ursachen und Therapie

Prof. Dr. med. habil. Thorsten Doering  
Ärztlicher Direktor

Die Ursachen eines Metabolischen Syndroms liegen zum einen in einer ererbten Neigung, zum anderen ist die Erkrankung eine Folge des Lebensstils. Hier setzt das integrative, dreidimensionale Therapiekonzept der CELENUS DEKIMED an.

Während der drei- bis vierwöchigen Rehabilitation können erste Schritte in Richtung Gewichtsreduktion unternommen werden. Um das Risiko einer Herz- und Kreislauferkrankung für immer zu senken, müssen Patienten ihren Lebensstil dauerhaft umstellen. Das heißt: mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die Verminderung von Stress, Alkohol und Zigaretten. Das Gesundheitstraining spielt daher neben der medikamentösen Behandlung der Symptome die zentrale Rolle.

**Bewegung im weitesten Sinne hilft, den Teufelskreis des Metabolischen Syndroms aufzuhalten.**

Wir bieten deshalb

- 1. Therapieangebote in der Gruppe, welche die Gesundheit ganz allgemein fördern**
- 2. Therapiemodule in kleinen Gruppen, in denen sich die Patienten mit der speziellen Erkrankung beschäftigen**
- 3. Therapien, die ganz individuelle Aspekte berücksichtigen**

### Allgemeines Gesundheitstraining (unspezifische Dimension)

Ausgehend von der Überlegung, dass die dauerhafte Gesundheit des Menschen von einer gesundheitsorientierten Lebensweise abhängig ist, wurden in unser Therapiekonzept pädagogische Elemente integ-

riert, die den Umgang mit Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation (Anspannung / Entspannung) und Stressbewältigung umfassen. Dieses Gesundheitstraining ist die moderne Form der kneippischen (Lebens-)Ordnungstherapie – einem unserer Naturheilverfahren. Weil der positive Effekt der Gruppendynamik genutzt wird, arbeiten wir in Gruppen und vermitteln, wie sich in jedem Alter allgemein, und in Bezug auf die individuellen Beschwerden gesünder verhalten werden kann und welche Verhaltensmuster und Gewohnheiten die Gesundheit bisher belastet haben. Die im Gesundheitstraining geübten Elemente führen in kurzer Zeit nachweislich zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Der „richtige“ Lebensstil ist beim metabolischen Syndrom Basis jeder Therapie!



### Therapien zur Krankheitsbewältigung – „Therapiemodule“, (spezifische Dimension)

Nichts ist schwerer als sich von lieb gewonnenen Gewohnheiten zu verabschieden. In verschiedenen Trainingseinheiten setzen sich Patienten mit Metabolischem Syndrom mit ihrem jetzigen Lebensstil auseinander. Unter fachlicher Anleitung werden individuelle Risikofaktoren und deren Verminderung erörtert. Ziel der therapeutischen Arbeit ist eine Lebensstilmodifikation, die eine dauerhafte Stabilisierung des Körpergewichts ermöglicht. Dies beinhaltet zum einen eine langfristige Ernährungsumstellung hin zu einer fettreduzierten und vollwertigen Ernährung sowie einem verantwortlichen Umgang mit Genuss und Verzicht im Rahmen eines flexiblen Essverhaltens. Von ebenso großer Bedeutung ist regelmäßige körperliche, gelenkschonende Aktivität. Bewegung im weitesten Sinne hilft, den Teufelskreis des Metabolischen Syndroms

aufzuhalten. Durch Bewegung kann kausal auf alle vier Ebenen dieses Krankheitsbildes Einfluss genommen werden. Den Kernpunkt bildet dabei ein moderates Ausdauertraining. Besonders empfehlenswert ist die Bewegung im Wasser mit vielfältigen Möglichkeiten. In der CELENUS DEKIMED steht deshalb zur Therapie aber auch in der Freizeit ein großzügiges Schwimmbad mit Kneippbereich zur Verfügung und ermöglicht Bewegungsangebote und –häufigkeiten, die zu Hause kaum realisierbar sind: Aquafitness, Wassergymnastik, Schwimmen sind täglich möglich und beim Metabolischen Syndrom oder seinen Vorstufen sinnvoll. Durch Wassergymnastik wird das Herz-Kreislauf-System effektiv unterstützt, da die Durchblutung insgesamt verbessert wird. Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining sorgt in der Regel für die Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-funktion, Reduktion des Bluthochdruckes, Verbesserung der Cholesterinkonzentration. Durch den hydrostatischen Druck wird das Blut zum Herzen hin verschoben. Das Herz schlägt somit kraftvoller, aber langsamer. Durch den höheren Widerstand im Wasser kommt es zu einer verstärkten Muskelarbeit.

### Das tödliche Quartett

1. Übergewicht	2. Diabetes bzw. erste Anzeichen einer Insulinresistenz
3. Fettstoffwechselstörungen	4. Bluthochdruck

### Symptome

Einen Hinweis auf das Metabolische Syndrom bietet Bluthochdruck in Kombination mit einem erhöhten Taillenumfang. Fettdspots im Bauchraum sind sehr stoffwechselaktiv und haben daher einen besonderen negativen Einfluss auf den Fett- und Zucker- (Kohlenhydrat) Stoffwechsel. Diabetes und Fettstoffwechselstörungen (z.B. erhöhte Cholesterinwerte) sind häufig die Folge.