



NACHGEFRAGT Gesundheits-Experten verraten Woche für Woche ihre besten Health- und Lifestyle-Tipps

gesund&fit mit DR. GÜNTHER MALEK

Gesund und schmerzfrei lautet die Devise von Dr. Malek! Vom morgendlichen Tee über natürliche Lebensmittel bis hin zu täglicher Bewegung – so geht ein gesunder Lebensstil.

STECKBRIEF

Dr. Günther Malek

Dr. Günther Malek ist Allgemeinmediziner, mit zahlreichen Zusatzausbildungen wie Akupunktur und Osteopathie. Er ist Gründer und Leiter des Trinicum-Zentrums für Integrative Medizin und Schmerztherapie, das Patientinnen und Patienten schmerzmedizinische Therapien bis hin zum aktiven selbstständigen Training unter einem Dach anbietet. Ziel ist es, gemeinsam mit dem Patienten einen Trainings- und Behandlungsplan zu entwickeln, um Schmerzen und Dysfunktionen vom Ansatz her zu beheben und nicht nur die Symptome zu lindern. www.trinicum.com

Ursachen erforschen

Wenn Beschwerden oder Schmerzen auftreten, dann möchte ich nicht nur die Symptome bekämpfen, sondern vor allem die Ursachen aufspüren.

AUSZEIT

Ich gönne mir immer wieder eine Auszeit vom Alltagsstress. Das muss nicht eine mehrwöchige Fernreise sein. Auch ein kurzer Ausflug in die Berge oder an einen See kann die notwendige Erholung bringen.

1 MORGENROUTINE

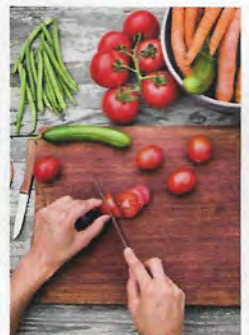
Starten Sie mit einem Morgen-Ritual in den Tag, dazugehören bei mir Stabilisationsübungen für Rücken und Wirbelsäule und eine gute Tasse Tee. Eine kleine Morgenroutine liefert nicht nur Energie, sondern lässt einen auch entspannter und damit erfolgreicher den Tag beginnen.

2 TEATIME

Grüner Tee ist reich an bioaktiven Pflanzenstoffen wie zum Beispiel Theobromin und Polyphenolen. Sie hemmen die Bildung von hautschädigenden Enzymen, die durch die Einwirkung von UV-Licht entstehen. Außerdem fördern sie die Hautregeneration.

3 Ernährung

Ich esse nichts, was meine Großmutter nicht als Lebensmittel erkannt hätte. Ich versuche vorwiegend, natürlich belassene Lebensmittel zu konsumieren und auf industriell gefertigte Nahrungsmittel zu verzichten. Mein Tipp: Langsames Kauen verbessert den Geschmack!



4 SCHMERZFREIE BEWEGUNG

WER TÄGLICH STUNDENLANG SITZT, ERHÖHT DAS RISIKO, AN SCHMERZEN UND HERZ-KREISLAUF-STÖRUNGEN ZU ERKRANKEN. ZUR SCHMERZTHERAPIE UND PROPHYLAXE EMPFEHLE ICH TRINI-TRAINING. DURCH DAS INDIVIDUELLE TRAINING KANN JEDER SICHER UND BESTENS BETREUT SEIN TRAININGSZIEL ERREICHEN.

5 SICH ETWAS GUTES TUN

Ich nehme mir auch mal Zeit für mich. Entspannung will oft gelernt sein, nachhelfen kann man mit kleinen Dingen wie mit einem Spaziergang, einer guten Lektüre oder auch einer entspannenden Massage zum Seelebaumelassen.