Dr. med. Jürgen Dramburg: „Länger leben, später altern.“
Gesund und Fit mit Anti-Aging und Stress-Prophylaxe.

Ihr Referent: Dr. med. Jürgen Dramburg

Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. med. Jürgen Dramburg ist Facharzt für Allgemeinmedizin. Zu seinen Schwerpunkten gehören Akupunktur, Sportmedizin, Orthopädie, Chirotherapie, Osteopathie und Naturheilverfahren.

Seit Jahren ist Dr. med. Jürgen Dramburg gefragter Referent, wenn es um die Themen Anti-Aging und Stressprophylaxe geht.

Die Mechanismen des Alterungsprozesses zu verstehen und gezielte Prävention gegen altersabhängige Erkrankungen zu entwickeln ist das erklärte Ziel seiner modernen Anti-Aging-Therapie.

Spezialist für Anti-Aging-Medizin

Die Anti-Aging-Medizin beschäftigt sich intensiv mit dem Thema „Altern“, weil sie erkannt hat, dass unsere Zivilisationskrankheiten meist vermeidbar sind. Dazu zählen Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, chronische Entzündungen, Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, Osteoporose und Altersdemenz.

In einem mitreißendem Vortrag mit interessanten Bildern, vielen praktischen Beispielen und Tipps versteht es Dr. Dramburg nicht nur sein Publikum locker und informativ zu unterhalten, sondern auch Anstöße und Empfehlungen für einen gesünderen Lebensstil zu geben.

Belastungen und tägliche Stressfaktoren

Was ist Stress und wie entsteht er?

Stress steht für die natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung und lässt sich evolutionsbiologisch erklären: Früher war es überlebenswichtig, dass unser Körper bei Gefahr mobil machte und sich auf Kampf oder Flucht vorbereitete.

Der Puls und unser Blutdruck steigen, alle Sinne sind geschärft, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an.

Der Körper schüttet Stresshormone aus und stellt in Sekundenbruchteilen zusätzliche Energie zur Verfügung - wir können blitzschnell reagieren.

Negativer Stress macht krank

Chronischer Stress macht krank. Sind die Energiereserven erst einmal ausgeschöpft, sinkt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Auch Gereiztheit, Albträume, Schlafstörungen, Magen-Darmprobleme und Bluthochdruck können Stress-Symptome sein.

Außerdem schwächt Dauerstress das Immunsystem und kann Herzerkrankungen, Lungenleiden und Rückenschmerzen begünstigen.

Der gefürchtete Gipfel der Stressbelastung ist schließlich das Burnout-Syndrom, an dem in Deutschland immer mehr Menschen leiden.

Unsere mentale-spirituelle Einstellung

Mentales Training entspannt

Bei den Mentaltechniken handelt es sich um keine Erfindung der Neuzeit. Ganz im Gegenteil: Mentale Methoden werden seit Jahrtausenden in vielen Kulturen praktiziert. Sie wurden in den letzten Jahrzehnten vor dem Hintergrund der Stressforschung, der Psychotherapie und des Anti-Agings genauer erforscht.

Das Mentale Training besteht aus Entspannungs- und Visualisierungsübungen, die sich auf die innere Einstellung positiv auswirken. Die Wirksamkeit des Mentalen Trainings konnte inzwischen an zahlreichen Beispielen im Sport, im Gesundheitswesen und auch im Berufs- und Privatleben nachgewiesen werden.

Auf den Erfolg einstellen

Unsere Einstellungen prägen unser Denken. Wenn Sie Ihre Gedanken und Ihr Verhalten nachhaltig verändern wollen, dann verändern Sie Ihre Einstellung der Rest ergibt sich von selbst.

Unsere Glaubenssätze sind nicht angeboren, sondern „antrainiert". Sie entstehen durch Prägung und Konditionierung; hauptsächlich durch Eltern, Schule und die Medien.

Was Sie als Realität erleben, ist nur die Folge Ihrer inneren Einstellungen; denn jeder bastelt sich seine eigene Welt. Die Welt ist das, was Sie über sie denken.

Ausgewogene vollwertige Ernährung

Weniger Gewicht, mehr Lebensqualität

Wer seinen Stoffwechsel-Typ kennt, kann länger, gesünder und schlanker leben.

Auf Genuss brauchen Sie dann nicht zu verzichten und beugen gleichzeitig Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Osteoporose etc. vor. Auf dem Speiseplan stehen vor allem viel Gemüse, Salate, frische Früchte, so wie es auch die „Fünf am Tag"-Regeln vorsehen.

Ebenfalls von Bedeutung sind hochwertige Fette und Öle. Achten Sie bei der Wahl der Fette darauf, dass sie einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren haben.

Ausgewogene Ernährung leicht gemacht

Studien zeigen, dass gesunde Ernährung einen bedeutenden Einfluss auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hat. Unabhängig davon, ob Sie unter-, normal- oder übergewichtig sind. Der menschliche Organismus will mit allen für ihn notwendigen Nährstoffen versorgt sein.

Eine ausgewogene Ernährung kennzeichnet eine variantenreiche Auswahl und die richtige Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel. Versuchen Sie am besten, jeden Tag drei Portionen Gemüse oder Salat sowie zwei Portionen Obst zu sich zu nehmen. Meiden Sie hingegen gesättigte Fettsäuren.

Fitness und körperliche Bewegung

Gesund durch Bewegung

Wenn Sie sich im Alltag viel bewegen und dazu sportlich aktiv sind, tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit.

Körperliche Aktivität beschleunigt den Stoffwechsel, erhöht den Grundumsatz und kurbelt unseren Energieverbrauch an. Sie unterstützt den gesamten menschlichen Körper vom Herz-Kreislauf- und Immunsystem über das Muskel-Skelett-System bis hin zur Verdauung.

Und: Körperlich aktiv zu sein, macht gute Laune. Denn es werden Glückshormone freigesetzt und Stresshormone abgebaut.

Sport setzt Endorphine frei

Ein verbessertes körperliches Wohlbefinden stärkt die Psyche und unterstützt Sie dabei, positiv in den privaten und beruflichen Alltag zu gehen.

Bei einer hohen sportlichen Aktivierung unseres Körpers wird das Glückshormon Endorphin freigesetzt, dadurch kann sogar bei Depressionen mit körperlicher Aktivität eine positive Wirkung im Sinne einer Verbesserung der Symptome erzielt werden.

Besonders durch Ausdauersportarten wie Joggen und Walking, steigt der Serotoninspiegel, der bei depressiven Menschen oft zu niedrig ist, wieder an.

Hormone und ästhetische Balance

Orthomolekulare Medizin hilft

Orthomolekulare Medizin kann übersetzt werden als Medizin mit den „richtigen“ Molekülen.

Es handelt sich dabei um eine Therapie, in dessen Mittelpunkt die Verwendung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen Mikronährstoffen steht. Diese werden zur Vorbeugung und zur Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen eingesetzt.

Bei Vitalstoffen wird das Minus immer ausgeglichen und selbstverständlich die eigene Verfügbarkeit im Körper und die Wirksamkeit überprüft.

Jeder Mensch produziert Hormone

Zusätzlich kümmert sich die Anti-Aging-Medizin um die hormonelle Basis der Patienten. Defizite werden dabei nicht immer sofort ausgeglichen.

Oft nutzt man hormonelle Vorstufen wie DHEA und überprüft in wie weit der Körper in der Lage ist seine eigenen Hormone daraus zu bilden.

Testosteron und Wachstumshormone sind für das Fett-Muskel-Verhältnis und eine straffe Haut verantwortlich. Auch psychisch fühlen Sie sich wesentlich besser und sind leistungsfähiger, da ein ausgeglichener Hormonspiegel wie ein Antidepressivum wirkt.

Wir bieten neue Referenten und Themen für Ihre Veranstaltungen ...

Vortrag über Gesundheit im Alter

Vortrag über Burn-Out-Vorbeugung

Vortrag über Glück im Leben

Vortrag über Erfolgsfaktoren

Vortrag über Gedächtnistraining

Vortag über Wertschätzung

GENO
INFOTAINMENT

Geno Infotainment
Inh.: Jörg Burghardt
Gerstenweg 3
79312 Emmendingen

Telefon: 07641 53847
Hotline: 0171 7273669
info@geno-infotainment.de
www.geno-infotainment.de