

## Neuer Schwung für Herz und Kreislauf:

**Nicht das Schicksal ist verantwortlich, dass in Deutschland fast jeder Zweite an einer Herz-Kreislauferkrankung stirbt.**

Michael S. (54) ist wieder zu Hause. Er hat für die Zukunft nur einen Wunsch, das, was ihm passierte – Diagnose Herzinfarkt –, nie wieder erleben zu müssen. Am Arbeitsplatz, während eines Telefonates, hatte ihn dieser stechende, schreckliche Schmerz überfallen. Zum Glück reagierte seine Arbeitskollegin, die ihn vom Schreibtisch gegenüber beobachtet hatte, sofort und bestellte den Rettungswagen. Michael wurde schnell versorgt und gerettet.

Während seiner dreiwöchigen Regeneration in einer Klinik im Sauerland fiel es ihm wie Schuppen von den Augen. Kein Schicksalsschlag hatte ihn getroffen, er selbst hatte durch seine Lebensgewohnheiten den Herzinfarkt herausgefordert. Regelmäßige Bewegung fand nur vom Schreibtisch in die Büro-Tiefgarage oder in das nette Lokal mit gutbürgerlicher Küche statt. Fernsehen bis tief in die Nacht war sein einziges Hobby. Schon als jugendlich starker Raucher hatte er erst vor kurzem seinen täglichen Zigarettenkonsum auf *eine* Packung reduziert. Dass er durch sein Verhalten mit seinem Leben spielte, ahnte er nicht.



Der Bauch muss weg.  
Das im Bauchbereich liegende Fett  
wirkt sich besonders ungünstig  
auf das Herzinfarktrisiko aus.

Dr. Roswitha Rütten, Ärztin in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg, weiß aus vielen langen Gesprächen mit Betroffenen: „Michael ist kein Einzelfall. Die Ursachen liegen auf der Hand und sind in der Lebensweise unserer heutigen Gesellschaft begründet.

Eine Ernährung reich an tierischen Fetten, Übergewicht, Zigarettenkonsum, Bewegungsarmut, Stress, erhöhter Blutdruck oder Diabetes führen dazu, dass die Innenverkleidung der Herzkranzarterien angegriffen und beschädigt werden. In den Gefäßwänden werden Cholesterin abgelagert und Fettpolster (Plaques) angelegt. Die dadurch verengten Arterien sowie die Behinderungen des Blutdurchflusses werden von uns Medizinern als koronare Herzkrankheit beschrieben. Bricht ein solches Fettpolster in einer Herzkranzarterie auf, bildet sich ein Blutgerinnsel. Dieses verschließt das Gefäß und unterbricht die Blutversorgung von Teilen des Herzmuskels. Ein Herzinfarkt folgt.

Diese – für den Herzinfarkt verantwortlichen – Gefäßveränderungen entwickeln sich schleichend und über viele Jahre.“

### Kennen Sie Ihr persönliches Risiko?

Nutzen Sie die Chance, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung vorzubeugen oder ihrem Verlauf gezielt entgegen zu steuern. Machen Sie einen ASLAN Gesundheitsurlaub im Sauerland, im Berchtesgadener Land oder im Frankenwald.

Ihr Urlaub in einem ASLAN-Institut beginnt mit einem ersten, unverzichtbaren Schritt: Eine umfangreiche Diagnostik wird durch einen erfahrenen Arzt, der sich viel Zeit nimmt, ermittelt. Dabei zeigen ein ausführliches Blutbild, zusätzliche Tests sowie ein ausführliches Gespräch über Lebensgeschichte und -weise bereits an, wie es um Ihr Herz und Ihren Kreislauf bestellt ist. Diese Diagnostik bildet die Grundlage für einen individuell und ganz persönlich abgestimmten Behandlungsplan. Dabei werden sehr sorgfältig und immer



Sie selbst können die traurige Statistik der Sterbefälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflussen. Mit einem ASLAN Gesundheitsurlaub setzen Sie die richtigen Impulse.

individuell ausgerichtet, sich ergänzende Methoden aus Schul- und Alternativmedizin ausgewählt. Täglich verabreichte komplexe und hocheffektive Vitalstoffgaben u.a. mit der besonderen Substanz Procain helfen, die Herztätigkeit zu stabilisieren, erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte zu senken sowie den Blutdruck zu normalisieren. Die Durchblutung wird durch Weitstellung der Kapillaren gefördert. Sie versorgen die Zellen mit wichtigen Stoffen, regen den Aufbau und die Teilung an, bremsen die zerstörerische Wirkung von freien Radikalen und transportieren Schadstoffe ab. Äußerlich sichtbar werden die Erfolge an Haut und Muskeln. Darüber hinaus gehören unterschiedliche Regenerationstherapien (z.B. mit Sauerstoff, Licht, Magnetfeldern), Entspannungstherapien (z.B. Joga oder Muskel-Relaxation nach E. Jacobsen) ebenso zum täglichen Programm wie Bewegungs- und Fitnessseinheiten und physiotherapeutische Anwendungen (u.a. Massagen, Bäder, Wärmetherapien). Eine kompetente und praxisorientierte Ernährungsberatung hilft zu lernen, richtig zu essen und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.

### Zucker: Süß und schädlich

#### Gerade bei Altersdiabetes kann richtiges Essen kleine Wunder bewirken.

Sind wir als Kinder lieb, gibt's was Süßes. Süß macht glücklich. Das weiß auch die Nahrungsmittelindustrie und mischt u.a. in Joghurt, Müsli und Cornflakes, Senf, Wurst und Brot viel Zucker. Leider machen die Folgen dieser Überzuckerung nicht mehr glücklich: Unser Stoffwechsel ist überfordert, und irgendwann diagnostiziert der Arzt „Zuckerkrankheit“. Immer häufiger sind auch jüngere Menschen von dem sogenannten „Diabetes mellitus Typ 2“ betroffen. Oft wissen sie aber nichts von der tückischen, schleichend beginnenden Krankheit. Diese wird häufig erst dann festgestellt, wenn gefährliche Folgeschäden aufgetreten sind. Was ist geschehen? Durch zu viel Zucker im Blut werden unsere Körperzellen geschädigt – vor allem in den kleinsten Blutgefäßen. Werden diese zerstört, können z.B. irreparable Erkrankungen der Netzhaut des Auges entstehen oder die Nieren versagen. 28.000 Fußamputationen jährlich gehen auf das Konto von Diabetes.

Weiß man, dass in unseren Landen ca. 6 bis 8 Millionen Typ-2-Diabetiker Mitschuld an ihrer Krankheit tragen, glaubt man es kaum. Mit regelmäßiger Bewegung und einem intelligenten, gesunden Essverhalten kämen die meisten Erkrankten ohne Tabletten oder Insulin aus und könnten die Risiken der lebensgefährlichen Folgeschäden selbst ausschalten.

Dorothee Joch, erfahrene Ernährungsberaterin der ASLAN Kurpark Klinik, kennt die Probleme, die damit verbunden sind, das eigene Essverhalten nachhaltig zu verändern. „Ganz wichtig ist der Verzicht auf Zucker und andere kurzkettige Kohlehydrate, wie z.B. Weißmehlprodukte oder geschälter Reis. Mit ihnen kommt der Diabetiker-Stoffwechsel nicht mehr klar. Als alternative Energie-



quellen raten wir, viel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu essen. Sie gehen langsamer ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt nicht akut in die Höhe. Der Körper kann diese Nahrungsmittel gut verwerten, sie sind ballaststoffreich und das vorhandene Übergewicht schwindet auch. Außerdem werden wertvolle Antioxidanzien geliefert, die die freien Radikale im Körper unschädlich machen. Diese entstehen bei hohem Blutzucker vermehrt und schädigen die Zellen. Den Vitaminen C und E wird eine hohe antioxidative Wirkung zugesprochen. Sie sind in hochwertigen Pflanzenölen zu finden. Ungesättigte Fettsäuren helfen zudem, erhöhte Blutfettwerte zu regulieren. So greift eines ins andere. Ich spreche auch gerne von einer 'Ernährungsschule'. So einfach es auch klingen mag, schon langsames Essen und gründliches Kauen muss von vielen wieder neu erlernt werden. Aber auch auf die regelmäßige körperliche Bewegung darf nicht verzichtet werden. Es gilt, den inneren

Schweinehund zu überwinden und für sich die richtige Sportart zu entdecken. Ob Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Joggen, durch richtige Bewegung werden Körper perfekt abgebaut, der Blutdruck gesenkt und die Wirkung des körpereigenen Insulins verbessert, so dass die Blutzuckerwerte sinken. Aus der Erfahrung mit meinen 'Schülern' kann ich nur dazu anraten, durchzuhalten, auch wenn es anfangs schwer fällt: Bei rechtzeitiger Diabetes-Diagnose und einer konsequenten Änderung der Lebensweise normalisieren sich die Blutwerte oft ganz ohne Medikamente. Ganz nebenbei werden weitere Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck oder Übergewicht, Gelenksbeschwerden oder Hautprobleme durch die Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung ebenfalls erfolgreich behandelt."

#### Geben Sie Diabetes keine Chance.



Gesund und intelligent dagegen vorbeugen oder diesen behandeln, können Sie mit der **ASLAN Ernährungstherapie**:

Ein bisher einzigartiges ganzheitliches Konzept zur gezielten langfristigen Ernährungsumstellung. Dorothee Joch berät Sie gerne. Unter der kostenfreien Servicenummer können Sie Ihren persönlichen Gesprächstermin mit Frau Joch vereinbaren: **Wählen Sie die Tel.-Nr.:**

**0800 - 100 61 70.**



Gesund und schmackhaft: Frisch gepresst, entfaltet Knoblauch seine volle Wirkung.

### Ganz im Sinne von Herz und Kreislauf lohnt es sich, die Knoblauchzehe zu pressen.

Durch Kochversuche bewiesen argentinische Wissenschaftler, dass gepresster Knoblauch am besten für die Gesundheit ist. Durch das Quetschen der Zehen wird das Enzym Alliinase freigesetzt. Dieses bildet den gesundheitsfördernden Wirkstoff des Knoblauchs, das Allicin. Das Enzym schützt den Wirkstoff außerdem vor der Hitze beim

Kochen und Backen. Allicin erschwert es den Blutfetten, sich in den Adern abzulagern und beugt Arterienverkalkungen sowie anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Zudem wirkt die schwefelhaltige Verbindung, die für den typischen Knoblauchgeruch verantwortlich ist, antibakteriell und schützt vor Infektionen.

# ASLAN<sup>®</sup> aktuell

## Zecken: Was tun bei einem Zeckenstich?

Ein Zeckenstich ist für sich genommen nicht gefährlicher als der Stich einer Mücke. Zecken können aber Überträger von Infektionskrankheiten wie der Hirnhautentzündung (FSME) und der Borreliose sein. Hier die wichtigsten Informationen für den Umgang mit Zeckenbissen.

Hat sich eine Zecke an Ihrem Körper festgebissen, besteht kein Grund zur Panik. Dennoch sollte die Zecke so rasch wie möglich und richtig entfernt werden. Denn Erkrankungen wie die Borreliose (Lyme-Borreliose) und die FSME (Hirnhautentzündung) können durch Zecken übertragen werden.

Das Risiko einer Infektion ist von der Region abhängig und sehr unterschiedlich. Es ist für Borreliose meist höher als für Hirnhautentzündung.



Viele Theorien beschreiben, was zu tun ist, wenn die Zecke zugebissen hat. Die meisten davon stimmen leider nicht. Schlimmer noch, komplizierte Manöver an der Zecke können diese stressen und sie zur Abgabe größerer Speichelmengen bewegen. Der Speichel ist potentiell infektiös.

Eine Zecke sollte so rasch wie möglich mit einer feinen Pinzette entfernt werden. Dabei sollte der Körper nicht zerdrückt, sondern die Zecke soweit oben wie möglich – direkt an der Haut – gepackt und durch Ziehen entfernt werden. Vor Öl, Klebstoff, Feuer oder anderen Methoden möchten wir warnen. Wichtig ist, die Wunde anschließend mit einem Desinfektionsmittel zu reinigen. Verbleibt nach der Entfernung ein Rest des Tieres in der Haut, ist es besser abzuwarten,

als selbst einen chirurgischen Eingriff vorzunehmen. In der Regel wird der Rest des Tieres innerhalb der nächsten Tage von selbst abgestoßen. Alternativ ist der Arzt aufzusuchen, der den Rest der Zecke fachmännisch entfernen kann. Ein Arzt ist dann besonders wichtig, wenn die betroffene Stelle nach einigen Tagen Zeichen einer Entzündung aufweist (Rötung, Schmerzhaftigkeit, Schwellung). Zudem kann eine sich vom Ort des Stiches ausdehnende, meist blasse Rötung (sog. Erythema migrans) Anzeichen einer Borreliose sein, welche mit Antibiotika behandelt werden muss. Treten Fieber, starke Kopfschmerzen oder andere grippeähnliche Symptome auf, wie Schwäche oder Gliederschmerzen etc., brauchen Sie ebenfalls die Hilfe eines Arztes. Vergessen Sie aber nicht, ihm vom Zeckenstich zu berichten.

## Neuigkeiten ASLAN Institute

### Flieges Appell: Mäßigt euch!

Seinen 60sten Geburtstag Ende März wollte Jürgen Fliege wieder zu Hause verbringen. Doch die Zeit davor nutzte er im Sinne der eigenen Gesundheit und Regeneration. Zehn Tage zog sich der bekannte Fernsehpfarrer und Moderator ins ASLAN Institut Bad Steben zurück. Der Ganzheitsmedizin gegenüber sehr aufgeschlossen und von der Philosophie der Altersmedizinerin und Zellforscherin Prof. Dr. Ana Aslan schon seit langem überzeugt, hatte er sich für eine ASLAN Aktivwoche entschieden.

Wohl während einer seiner vielen Behandlungen, vielleicht auch auf einem langen Spaziergang durch den Frankenwald oder im Gespräch mit Dr. Klaus Tinter, dem leitenden ASLAN Arzt in Bad Steben, wurde die Idee geboren: Ein spontaner Entschluss und für über 300 Zuhörer im regionalen Kurhaus ging ein Wunsch in Erfüllung. „Ein Arzt und ein Pfarrer auf der Bühne“, war in

der Zeitung am nächsten Tag zu lesen. Fliege begeisterte viele Menschen. Seine Thesen „Zuerst die Seele, dann der Körper“ oder „Wer nicht hören will, muss fühlen“ fanden breite Zustimmung. Auch Dr. Tinter stimmte ihm zu, dass Krankheiten oft späte Anzeichen dafür sind, dass etwas nicht stimmt. Wichtig ist es, selbst aktiv zu werden, rechtzeitig zu handeln und die eigene Gesundheit, seinen Körper und die Seele ernst zu nehmen. Regelmäßige Bewegung und bewusste Ernährung helfen dabei, Krankheiten vorzubeugen.

Besonders engagierte sich Jürgen Fliege, als Dr. Tinter auf die „Werte“ zu sprechen kam. Sieben Werte stellte Fliege heraus: Gerechtigkeit, Mäßigung, Tapferkeit, Glaube, Weisheit, Liebe und Hoffnung. Besonders hob er die Mäßigung hervor: Statt einer ganzen Portion solle man nur eine halbe bestellen.



Dr. Klaus Tinter, Jürgen Fliege und Josef Matheus, Direktor des ASLAN-Institutes Bad Steben.

### Kontaktadressen:

ASLAN Gesundheitszentrum  
Bad Reichenhall, Salzburgerstr. 2-6  
83435 Bad Reichenhall  
Tel: 0 86 51 - 777 274  
Fax: 0 86 51 - 777 275  
badreichenhall@aslaninstitut.de

ASLAN Institut Bad Steben  
Badstrasse 26-28  
95138 Bad Steben  
Tel: 0 92 88 - 7 25 32  
Fax: 0 92 88 - 7 21 13  
BadSteben@relexa-hotel.de

ASLAN Kurpark Klinik Olsberg  
Mühlenufer 5  
59939 Olsberg  
Tel: 0 29 62 - 97 99 - 0  
Fax: 0 29 62 - 97 99 29  
mail@aslan.info

ASLAN – Europa Health Care Clinic  
Ashmawi Bulevar Chalet No. 1  
29600 Marbella (Malaga)  
Tel: 00 34 - 952 857 030  
Fax: 0034 - 952 765 477  
euheca@teleline.es

# ASLAN<sup>®</sup> aktuell



Bild: Anne Honke

Während einer 14-tägigen ASLAN Regenerationstherapie tankte Bibi Johns neue Energien.

## Wie kann man mit 78 Jahren noch so strahlend und jung aussehen?

Die Sängerin, die seit 10 Jahren mit dem 40 Jahre jüngeren Pianisten Alex Racic glücklich ist, bezeichnet sich selbst als Gesundheitsfanatikerin. Die freie Zeit zwischen Weihnachten und dem Jahreswechsel nutzten die beiden für einen besonderen Gesundheitsurlaub in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg. Ihr Geheimnis gegen das Älterwerden verrät

Bibi Johns gerne: Neben ihrer glücklichen Beziehung zu Alex Racic achtet sie sehr genau auf ihre Ernährung, wiegt sich täglich und beginnt jeden Tag mit einem straffen Yogaprogramm. Dass sie auch mit guten Genen ausgestattet wurde, gibt die leidenschaftliche Malerin gerne zu.

## ASLAN<sup>®</sup> Terminvorschau 2006

### April – Krefeld:

#### „Schilddrüse – Motor des Lebens“

Funktionsstörungen der Schilddrüse können z.B. zu Blutzuckerschwankungen führen. Auch andere Gesundheitsprobleme können an einer Dysfunktion der Schilddrüse liegen. Dass gerade die Schilddrüse auch einen entscheidenden Einfluss auf den Alterungsprozess hat, weiß Dr. med. Hans Kistenich aus seinen Erfahrungen als medizinischer Leiter der ASLAN Europa Health Care Klinik in Marbella zu berichten. Er ist Facharzt für Nuklearmedizin und Radiologie und möchte Sie zu seinem interessanten Vortrag herzlich einladen: Kommen Sie am Samstag, den 21. April 2007, um 18.00 Uhr in das Hotel MERCURE - Parkhotel Krefelder Hof in die Uerdingerstraße 245 nach Krefeld (Tel. 02151 584-910). Bitte melden Sie Ihre Teilnahme für diesen kostenfreien Vortrag oder eine persönliche Gesundheitsberatung am Sonntag, den 22.04.07, rechtzeitig an. Gisela Schubert in der ASLAN<sup>®</sup> Kurpark-Klinik in Olsberg freut sich auf Ihre persönliche Anmeldung unter Tel: 02962-97990.

### Mai – Bad Steben:

#### ASLAN Info - Wochenende

Vom 4. bis 6. Mai können Sie sich aus erster Hand über das ASLAN Therapiekonzept im wunderschönen fränkischen Bad Steben und über die besonderen Vorzüge dieses bayerischen Staatsbades, das seinen 175. Geburtstag in diesem Jahr feiert, informieren. Wussten Sie, dass in Bad Steben die Heilmittel Moor, Radon und Kohlensäure eine einzigartige Ergänzung zur ASLAN Therapie darstellen? Am Wochenende im Mai erwarten Sie interessante Moderationen rund um Ihre Gesundheit. Zwei Übernachtungen im „relexa hotel“ mit Frühstück und Genießer-Halbpension sowie die freie Nutzung der Bade-, Sauna- und Wellnessanlagen, inklusive einer Aquafit-Wassergymnastik, werden Sie auf den Geschmack bringen. Buchen können Sie dieses Wochenende oder auch einen längeren Aufenthalt bei Ihrer ASLAN

Gesundheitsberaterin Ute Röth oder dem ASLAN Team Bad Steben unter der Tel.-Nr.: 09288-72532.

### Mai – Bad Reichenhall:

#### Johann-Strauß-Tage

Vom 10. - 12. Mai finden auch heuer wieder Johann-Strauß-Tage statt. Die Bad Reichenhaller Philharmonie unter der Leitung von Thomas J. Mandl präsentiert unter dem Motto "Dein ist mein ganzes Herz" berühmte Melodien von Lehár bis Strauß. "Strauß meets Bernstein" ist die spannende Hommage an zwei große Dirigenten und Komponisten. Abgerundet wird das Ganze am letzten Abend durch die schönsten musikalischen Szenen aus "Wiener Blut". Schon vor den eigentlichen Konzerten können Proben besucht werden. Verbinden Sie Ihren Gesundheitsurlaub mit einem Musikerlebnis. Regina Forster im ASLAN Gesundheitszentrum hilft bei der Kartenreservierung unter der Tel.-Nr. 08651-777 274.

### Juni – „Olsberg bewegt sich“

Am Samstag, den 23. Juni und Sonntag, den 24. Juni 2007, lädt Sie das Team der ASLAN Kurpark Villa herzlich nach Olsberg ein. Viele Höhepunkte erwarten Sie dort. Geführt von Gotthilf Fischer und Sebastian Kneipp werden wir am Samstag, den 23.6., ab 14.00 Uhr wandern, singen und kneipen. Für musikalische Begleitung und eine Sauerländer Vesper ist gesorgt. Mit Show und Tanz laden wir ab 18.30 Uhr ins Festzelt im Kurpark Dr. Grüne ein. Am Sonntag, den 24.6., bitten wir um 10.30 zu einem besonderen Gesundheits-Gottesdienst mit dem bekannten Pastor Jürgen Fliege. Begleitet wird der Gottesdienst von Solistinnen des Fischer Fernseh-Chors. Im Anschluss an den Frühschoppen, in der Zeit von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr, präsentieren sich regionale Vereine mit besonderen Darbietungen. Dirigiert von Gotthilf Fischer wird der Tag mit einem gemeinsamen Liedersingen ausklingen. Lassen Sie sich dieses Wochenende nicht entgehen.

Buchen Sie doch Ihren ASLAN Gesundheitsurlaub in dieser Zeit im schönen Sauerland.

### August – AlpenKLASSIK:

#### Musik und Gesundheit in Bad Reichenhall

Vom 3. bis 19. August erleben Sie Weltstars und die junge Elite in Bad Reichenhall! International gefeierte Ausnahmekünstler wie Rudolf Buchbinder und Sabine Meyer, die Prinzen Asfa Wossen Asserate und Karl-Friedrich von Hohenzollern, Klaus Maria Brandauer, Hannelore Elsner, Christiane Oelze, Tabea Zimmermann, Baiba Skride u.v.m. sind im Bayerischen Staatsbad zu Gast. Das Herzstück des Festivals bildet wie in jedem Jahr die Reichenhaller Liederwerkstatt - in diesem Jahr mit Liedern zu Goethe -, klassisch und zeitgenössisch vertont. Nicht verpassen!

### Oktober – Gesundheitsforum in Stuttgart

Am 6. Oktober um 14 Uhr empfängt Sie das ASLAN Team Bad Steben in Stuttgart. Gerne können Sie sich schon heute bei Ute Röth (Tel.-Nr. 09288-72532) anmelden.

### November – Tanzen in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg

Tanzen hält Geist, Körper und Seele fit und macht Spaß: Dies werden die Paare, die bereits den ersten Tanzkurs im Februar mitgemacht haben, gerne bestätigen. Vom 28. Oktober bis 11. November wird das Tanzbein in Olsberg wieder geschwungen. Kombinieren Sie eine ASLAN Therapie mit einem Tanzkurs an 6 Abenden.

## Impressum

Interne Fachpublikation der  
ASLAN Holding International GmbH

Zuschriften bitte an:

ASLAN Holding International  
Mühlenufer 5, 59939 Olsberg

Tel: 0 29 62-97 99 0, Fax: 0 29 62-97 99 29

E-Mail: mail@aslan.info

Marketing: Sabine Klaucke, Olsberg

Satz/Druck: Druckreif GmbH & Co. KG, FFM