

## PRÄVENTION: Die Medizin des 21. Jahrhunderts

Ich kenne keinen Menschen, der ein langes, gesundes Leben nicht als das höchste Gut betrachtet. Und immer werde ich ungläubig angesehen, wenn ich erkläre, dass jeder selbst darauf einen nachhaltigen Einfluss ausüben kann und muss. Zu oft höre ich leider: „Im Krankheitsfalle werde ich vom Staat versorgt, für meinen Körper sind Ärzte und Krankenkassen verantwortlich.“

Um an dieser Haltung etwas Grundlegendes zu verändern, muss man verstehen, wie sie entstanden ist. Die Entwicklung der Medizin und ihre Erfolge im Kampf gegen Krankheiten haben unsere durchschnittliche Lebenserwartung mehr als verdoppelt. Das wurde verständlicherweise von allen, die etwas mit Medizin zu tun haben, und dazu gehören auch die Politiker, immer wieder werbend in den Medien veröffentlicht. Beispiele wie Antibiotika gegen Infektionskrankheiten und Insulin gegen Diabetes haben so den Eindruck entstehen lassen: „Ich brauche nur das richtige Medikament und schon klappt's mit meiner Gesundheit!“ Dazu kamen dann noch moderne Operationsmethoden, künstliche Gelenke, Organtransplantationen... und alles wurde von der gesetzlichen Krankenversicherung bezahlt. Genau diese Erfolge haben selbst viele Medizin-Experten glauben lassen, dass bald alle Krankheiten, auch Krebs und Herzinfarkt, therapierbar und zu beherrschen

Die ASLAN Ernährungstherapie lehrt Sie, Ihre Ernährung umzustellen und gesund zu essen.



sein. Wir alle sind im Schein dieser kassenfinanzierten „Reparaturmedizin“ aufgewachsen und müssen heute eingestehen, dass diese Reparaturmedizin weder alles reparieren kann, noch auf Dauer zu bezahlen ist. Sie bildet zwar einen unverzichtbaren Bestandteil unseres Gesundheitssystems, aber die Lösung kann nicht heißen: „Warten auf die Krankheit, dann Reparatur!“, sondern „die Prävention steht an erster Stelle“. Ganz nach dem Grundsatz: Vorbeugen ist immer noch besser, als heilen.

Im Folgenden möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Sie vorbeugen können, worauf Sie achten sollten und was nutzt. Zum Nutzen der Präventivmedizin möchte ich noch anmerken, dass deren Wirkungen nur schwer messbar sind, denn ob eine präventive Maßnahme wirkt oder nicht, stellt sich oft erst nach Jahrzehnten heraus.

Als regelmäßiger Gast in den ASLAN Gesundheitszentren beispielsweise interessiert mich für die Ergebnisse der dort durchgeführten ganzheitlichen Behandlungen und befrage die Patienten, die mir gerne die Antwort geben: „Ich fühle mich mit einer jährlichen ASLAN Originaltherapie immer noch sehr gut, wie es mir ohne diesen Gesundheitsurlaub gegangen wäre, weiß ich nicht genau. Vielleicht wäre ich längst tot, ich bin nämlich schon über 80 Jahre.“

Ähnlich wie meine Kollegen in den ASLAN Gesundheitszentren rate ich meinen Patienten, auf die **richtige Kombination mehrerer Faktoren** in ihrer Lebensführung verstärkt zu achten:

Bei der **Ernährung** sollten Sie gesund und ausgewogen essen, auf so genannte Diäten verzichten und Ihr Gewicht kontrollieren. Übergewicht ist zweifellos ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Arthrose und einige Krebsarten. Über das Körperfett weiß man heute, dass das Bauchfett besonders gefährlich ist. Wir Mediziner gehen sogar so weit und bezeichnen diesen Bauchspeck als eigenes krankmachendes Organ, welches verantwortlich zeichnet für die



„Bleiben Sie mir gesund.“

Zuckerkrankheit, den Bluthochdruck und erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridwerte. Das Ganze nennt man dann metabolisches Syndrom, ein teuflisches (tödliches) Quartett.

Dagegen kann man aber eine Menge tun. Hier meine Tipps:

**Bewegung ist lebensnotwendig:** Sie sollten sich regelmäßig bewegen. Gemeint ist damit nicht der Hochleistungssport, sondern Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining und Beweglichkeit.

**Auf das Rauchen sollten Sie ganz verzichten.** Leider weiß man heute, dass das Mit- oder Passivrauchen genauso gefährlich ist. Im Gegensatz zum Zigarettenkonsum gibt es beim Alkohol eine Dosis (0,2 l Wein für den Mann und 0,1 l Wein für die Frau pro Tag), die nicht nur nicht schädlich, sondern sogar gesundheitsfördernd für unsere Blutgefäße sind.

Eine **glückliche Partnerschaft** und **regelmäßiger Kontakt zu anderen Menschen** sind ebenso wichtig, wie regelmäßige Entspannung und gut zu **schlafen**. Schlafstörungen können ganz unterschiedliche Ursachen haben und unbehandelt zu ernsthaften Erkrankungen führen.

# ASLAN aktuell

Fortsetzung von Seite 1

Sonne und Sauerstoff sind für unser Überleben essenziell, beide haben aber auch Nebenwirkungen. Beim Sauerstoff sind es die freien Radikale, die den Alterungsprozess unserer Zellen beschleunigen können und immer und überall bei der Verbrennung im Körper entstehen. Bei der Sonne sind es bei Überdosierung die ultravioletten (UV-Licht) Strahlen, die uns gefährden können. Auf den moderaten Umgang mit dem UV-Licht in niedriger Dosierung ist nicht zu verzichten. Hier sind es die so genannten UV-B-Strahlen, die in der Haut das Vitamin D bilden. Die tief stehende Wintersonne enthält allerdings keine UV-B-Strahlen mehr, so dass ich gerade in den Wintermonaten die Einnahme von Vitamin D empfehle.

Zu hohe radioaktive Bestrahlungen können Veränderungen in den Zellkernen aller Hautschichten und an der Erbsubstanz bewirken. Hautkrebs kann eine Folge sein. Noch tückischer als UV-Licht sind radioaktive Strahlen. Sie erhöhen das Krebsrisiko vor allem im Knochenmark mit der Gefahr, an Leukämie zu erkranken. Untersuchungen, bei denen Röntgenstrahlen eingesetzt werden, sollten daher, wenn möglich, durch röntgenfreie Methoden, wie z.B. Sonografie oder Kernspintomografie, ersetzt werden. Vermeiden Sie chronischen Stress, er führt zu einem Anstieg der so genannten Stresshormone, dazu gehört auch das Kortisol, was dann langfristig zu Bluthochdruck führt und auch die Entstehung des Typ II Diabetes begünstigt.

Halten Sie Ihr Gehirn in Bewegung, trainieren Sie das Gedächtnis, gleichen Sie

einen diagnostizierten Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen rechtzeitig aus oder sichern Sie sich mit einem Kombinationspräparat zur täglichen Nahrungsergänzung ab. Auch durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können Krankheiten wie z.B. Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Krebserkrankungen, Osteoporose und Augenerkrankungen bereits im Frühstadium sinnvoll therapiert werden.

Ich freue mich besonders, Sie als einen von der ASLAN-Idee begeisterten und an ihr interessierten Menschen ansprechen zu dürfen, der in Sachen Gesundheit und Prävention bereits eigenverantwortlich handelt. Viele meiner kleinen Ratschläge waren Ihnen sicher längst bekannt.

Ich bin mir ganz sicher, Sie sind Ihrer Zeit schon ein gutes Stück voraus.

## Medizin aktuell

### Tanzen hält Geist, Körper und Seele fit und macht Spaß

Tanzen trainiert das Gehirn! Auf der Tanzfläche werden Gleichgewicht und Orientierungssinn gefordert. Das Lernen von Schrittkombinationen im Rhythmus der Musik hilft dem Gedächtnis „auf die Sprünge“.

Wissenschaftler wissen heute, dass Tanzen einer Osteoporose und sogar der Demenz, wie in einer holländischen Studie zu lesen ist, vorbeugen kann. Beim Tanzen werden die Gelenke geschmeidig gehalten, die Knochen gestärkt und die Muskeln trainiert. Dabei fordert die typische Tanzhaltung Bein-, Beckenboden- und Rückenmuskeln ganz besonders. Herz- und Kreislauf kommen wieder richtig in Schwung. An erster Stelle steht aber der Spaß, der mit rhythmischer Musik und dem Tanzen verbunden ist und die zusätzliche Lebensfreude in Gesellschaft netter Menschen.

Überlegen Sie, wie lange ist es her, dass Sie zuletzt „eine Sohle aufs Parkett gelegt haben“?

Jetzt können Sie sich oder Ihrem Lebenspartner einen lang ersehnten Traum erfüllen.

In der Zeit vom 7. - 21. Januar 2007 und vom 4. - 18. Februar 2007 bieten wir Ihnen in Olsberg - im Rahmen Ihrer ASLAN Originaltherapie - zusätzlich einen Tanzkurs an. Im Rahmen Ihrer 14-tägigen ASLAN Therapie werden Sie von ausgebildeten Tanzlehrern an 6 Abenden unterrichtet.

Kombinieren Sie einen 14-tägigen ASLAN Gesundheitsurlaub in der ASLAN Kurparkvilla mit einem Tanzkurs. Enthalten sind 14 Übernachtungen und Frühstück, 12 x Halbpension und alle notwendigen medizinischen Behandlungen. Der Kurs wird von



ASLAN bringt Schwung in Ihr Leben.

ausgebildeten Tanzlehrern im neuen „Tanzsaal“ im ASLAN Institutsgebäude stattfinden.

Ihr ASLAN-Pauschal-Arrangementpreis „Tanz“ Einzelzimmer: 2.290,- € p.P.  
Doppelzimmer: 2.170,- € p.P.

Das Arrangement ist auch für Gäste buchbar, die eine andere Unterkunft in Olsberg wünschen.



Aus Berlin:

### Pressemeldung vom 16. August 2006: Gesundheitskosten

Wussten Sie, dass im Durchschnitt im Jahr 2004 auf jeden Einwohner Gesundheitskosten in Höhe von ca. 2.730,- € entfielen? Frauen kamen dabei auf 3.110,- € und Männer auf 2.320,- € pro Kopf. Erwartungsgemäß stiegen die Ausgaben

mit dem Lebensalter überproportional an. Während Kinder und Jugendliche 2004 gerade mal mit 1.110,- € pro Kopf zu Buche schlugen, waren es bei den 45- bis 64-Jährigen schon 2.910,- € und bei den über 84-Jährigen 14.750,- € pro Kopf.

# ASLAN aktuell



## Was geschieht bei einer Cranio Sacralen Therapie?

unterliegt. Viele Beobachtungen lassen darauf schließen, dass sich die Zusammensetzung und das Schwingungsverhalten dieser Flüssigkeiten („Liquor“) auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. Durch die Harmonisierung dieses cranio-sacralen Rhythmus können Spannungen abgebaut, Schmerzen gelindert und Blockaden gelöst werden.

Deshalb setzen wir die Cranio Sacrale Therapie z.B. bei Kopfschmerzen und Migräne, Traumen und Depressionen, nach Operationen und Verletzungen, Schlaflosigkeit, Schwindel, Tinnitus, Trigeminusneuralgien, Wirbelsäulopathologien sowie beim Hyperkinetischen Syndrom ein.

Noch ein paar Einzelheiten zur Behandlung: Voraussetzung ist eine umfangreiche Fachausbildung Ihres Therapeuten. Wichtig ist, dass die Chemie zwischen Ihnen und Ihrem Therapeuten stimmt, Sie sich mögen und Ihre Beschwerden vertrauensvoll schildern können. Während der Behandlung liegen Sie mit einer Decke - vollständig oder teilweise bekleidet - auf einer Liege.

Wir Therapeuten arbeiten mit dem cranio-sacralen Rhythmus durch leichtes Hand-

auflegen. Der Rhythmus ist für uns am ganzen Körper tastbar und für Sie im Verlauf der Behandlung ebenfalls zunehmend spürbar. Die Behandlung findet am ganzen Körper statt. Sie beginnt an den Füßen bis hin zum Magen, geht über das Brustbein in den Nacken und zum Hals. Am intensivsten wird an den Schädelknochen gearbeitet.

Als Ihr Therapeut arbeite ich von außen gemeinsam mit Ihnen - Sie unterstützen mich von innen - an der Beseitigung oder bewussten Wahrnehmung von Blockaden der cranio-sacralen Strukturen, um so ein immer tiefer gehendes Verständnis des Zusammenspiels des Gesamtorganismus (Körper, Geist und Seele) zu erreichen.

In dieser Zeit können Gedanken, Bilder oder Farben vor dem inneren Auge auftauchen. Diese können mit bestimmten Gefühlen gekoppelt sein, die jetzt ihren Lauf nehmen. Vom Therapeuten eng begleitet, kann man weinen, schreien, lachen usw.

Nach der Behandlung sollten Sie ruhen, denn der Körper muss die von ihm selbst zur Verfügung gestellten Informationen erst einmal verarbeiten. Da wir mit dieser Therapie das Innere unseres Körpers bewegen, kann durch ein plötzliches Aufstehen auch Schwindel auftreten. Am besten ist es, sich nach der Behandlung hinzulegen und ein wenig zu schlafen.

Reimund Kappen, erfahrener und langjähriger Physiotherapeut (mit zusätzlichen Spezialausbildungen) in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg erklärt Ihnen die Hintergründe, Zusammenhänge und Möglichkeiten dieser Behandlung.

**Die Cranio Sacrale Therapie ist Teil der Osteopathie**, diese eine spezielle Ausrichtung der „Physiotherapie“.

Ihren Mittelpunkt bildet das Cranio Sacrale System, ein System von Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit, das zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) einem eigenen Kreislauf und Rhythmus

## Neuigkeiten ASLAN Institute

### Bundespräsident Dr. Walter Scheel und Ehefrau Barbara zur ASLAN Regenerationstherapie im Gesundheitszentrum Bad Reichenhall

Dr. Walter Scheel - im Zeitraum von 1974 bis 1979 Bundespräsident - und seine Frau Barbara verbrachten drei Wochen in Bad Reichenhall, um zum ersten Mal einen Gesundheitsurlaub zu machen.

Barbara Scheel, selbst erfahrene Medizinerin, waren die Therapieinhalte der ASLAN Regenerationstherapie bereits seit langem bekannt. Obwohl sie Prof. Dr. Dr. Ana Aslan vor vielen Jahren sogar persönlich kennen und schätzen lernte, ließen ein immer voller Terminkalender keine Auszeit zu.

Noch heute ist Dr. Walter Scheel mit 87 Jahren mit vielen Ämtern betraut und

mit großem politischen Engagement tätig. Seine Frau Barbara, immer an seiner Seite, unterstützt ihn dabei aktiv. Von ihr kam auch die Anregung, nun endlich einmal etwas für sich und die eigene Gesundheit zu tun. Drei Wochen hatte sie für ihren Aufenthalt im ASLAN Gesundheitszentrum in Bad Reichenhall fest reserviert.

Bereits nach wenigen Tagen hatte Dr. Walter Scheel mit seinem intelligenten und trockenen Humor Ärzte, Therapeuten und Patienten zum Lachen gebracht und ganz für sich eingenommen. Das spürbar erholte Ehepaar Scheel, wieder voller Tatendrang und neuer Pläne, verab-



schiedete sich mit den Worten: „Besonders gefallen hat uns die warmherzige, persönliche Atmosphäre. Nächstes Jahr möchten wir auf jeden Fall wiederkommen.“

# ASLAN aktuell



## Mein neues Leben mit der ASLAN® Ernährungstherapie

Corinna L. (31 Jahre alt) aus Norddeutschland besuchte im Sommer dieses Jahres die ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg. Sie hatte eine einwöchige ASLAN Ernährungstherapie gebucht, um abzunehmen. Zu Hause hat sie als Lehrerin an einem Gymnasium oft eine Sechzig- bis Achtzig-Stunden-Woche zu bewältigen.

*Liebe Frau L., Sie haben in diesem Sommer die ASLAN Ernährungstherapie gemacht. Warum haben Sie sich für ASLAN entschieden?*

Ich habe Herrn Schwalm von den Wildecker Herzbuben im Fernsehen gesehen und mich dann in aller Ruhe über ASLAN informiert. Ehrlich gesagt war mir fast egal, nach welchem Prinzip ich abnehme. Ich wollte nur keine Crash-Diät mehr machen, weil mir klar ist, dass das gar nichts bringt. Außerdem war mir ganz wichtig, dass ich mir eine Auszeit von meinem Alltag verschaffe, das war bitter nötig. Also habe ich beides miteinander verbunden und bin nach Olsberg gefahren.

*Wie ist die Therapie für Sie verlaufen?*

Als ich angereist bin, habe ich etwa 106 Kilo gewogen. Ich hatte nicht die Erwartung, dass ich in Windeseile 50 Kilo abnehme, sondern ich wollte einen Weg

kennen lernen, mit dem ich langfristig gesund abnehme, und mit dem ich zu Hause weitermachen kann. Mit dem speziellen Bluttest wurden bei mir Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gegen alle Milchprodukte, also auch Ziege und Schaf, und gegen Eier festgestellt. Ich habe dann für mich die Entscheidung getroffen, dass ich mich für immer auf eine neue Ernährung einstellen will. Ich bin eher der „Ganz-oder-gar-nicht-Typ“, daher ist das für mich die einfachste und beste Art, damit umzugehen.

*Worin liegt für Sie der Erfolg der Therapie?*

Einerseits liegt der Erfolg darin, dass es für mich „Klick“ gemacht hat. Das heißt, dass sich bei mir in meinem Bewusstsein etwas deutlich geändert hat. Ich empfinde die Ernährungsumstellung nicht als Verzicht, sondern als sinnvolle Maßnahme, mit der ich mir und meinem Körper etwas Gutes tue. Daher fällt es mir fast schon leicht, auf Milch und Eier zu verzichten, obwohl das ja schon gewaltige Umstellungen sind.

Außerdem habe ich durch die Motivation der Ernährungs- und Bewegungstherapeutin Dorothee Joch wieder richtigen Spaß an Bewegung. Ich hatte wegen meines Gewichts schon Hemmungen, joggen zu gehen. Jetzt bewege ich mich wieder richtig gern, und es kostet mich einfach viel weniger Überwindung. Inzwischen kann ich sogar Arbeiten einfach mal bis morgen liegen lassen, um zum Sport zu gehen in dem Wissen: Das tue ich jetzt für mich, und deshalb ist es wichtig!

*Wie geht es Ihnen jetzt?*

Ich wiege jetzt etwa 99 Kilo, aber für mich ist der größte Erfolg, dass ich das alles nicht nur durchhalte, sondern mich damit auch noch so gut fühle. Ich habe zum Beispiel festgestellt, dass die Entspannung nach dem Sport eine ganz andere Qualität

hat, als die Entspannung beim Rumliegen auf dem Sofa. Da hat Frau Dr. Rütten (behandelnde Ärztin in der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg, Anm. d. Redaktion) auch eine Menge bei mir bewegt. Mir ist in den Gesprächen mit ihr klar geworden, dass sich die Menschen früher üppig ernähren mussten, um überhaupt ihr Tagespensum an Arbeit zu schaffen. Heute ist es genau umgekehrt. Die Menschen sollten Sport treiben, um die Mengen an Energie aus der Nahrung loswerden zu können.

Außerdem habe ich bemerkt, dass ich gar keine Heißhungerattacken, also diesen „Jieper“ auf Süßes, mehr habe.

*Wie sieht Ihr Fazit aus?*

Für mich war genau die Kombination aus Bewegung, Entspannung und medizinischen Maßnahmen, aber auch der besondere Bluttest, sinnvoll. Ich finde es gut, dass die Ernährungstherapie auf langfristige Erfolge zielt, fern von all den Wunderheilern, die einem weismachen wollen, man könne auf gesunde Weise in Windeseile große Mengen abnehmen und das auch noch mit langfristigem Erfolg. Die neue Ernährung, der Spaß an der Bewegung und die gute Betreuung der Mitarbeiter haben mir dabei geholfen, mich wieder wertvoller zu fühlen!

Wir bedanken uns für dieses Gespräch und Ihre Offenheit und wünschen Ihnen alles Gute für die Zukunft!

Das Interview wurde von Susanne Schnieber, Mitarbeiterin der ASLAN Kurpark Klinik in Olsberg und zuständig für den Bereich Kommunikation, geführt.



## 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, Frankfurt

# ASLAN aktuell

## 10 Jahre ASLAN Institut Bad Steben – Erfahrungen aus der Praxis



Dr. Tinter, ASLAN-Institut Bad Steben

*Herr Dr. Tinter, Sie sind von Beginn an leitender Arzt des ASLAN-Institutes Bad Steben und begleiten seit nunmehr 10 Jahren die Gäste bei den ASLAN Originaltherapien. Welche besonderen Erfahrungen haben Sie in dieser Zeit gemacht?*

Gute! Wir haben in dieser Zeit festgestellt, dass sich der gesundheitsorientierte Mensch neben den Therapiemöglichkeiten der Schulmedizin vermehrt auch alternativ-medizinischen Behandlungen zuwendet. Dem Patienten geht es dabei um ganzheitsmedizinische Behandlungen von z. B. Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Problemen des Bewegungsapparates. Wir Ärzte werden mehr und mehr gefordert, aufzuklären, zu beraten und Alternativen aufzuzeigen. Dabei spielt auch die Ernährungsberatung eine immer wichtigere Rolle.

Der Patient sucht Zuwendung und Aufmerksamkeit, die er bei uns bekommt.

*Der grundlegende Baustein der ASLAN-Behandlung besteht in der individuellen Anwendung von Procaïn. Wie haben sich die Inhalte der Therapien darüber hinaus weiterentwickelt?*

Die Bereiche Ernährung und Bewegung haben in den vergangenen Jahren immer größere Stellenwerte erreicht: therapeutisch begleitete Bewegungsangebote wie z.B. Nordic Walking, Rückenschule oder Aqua Jogging in unserem neuen Schwimm- und Wellnessbereich sowie eine zusätzliche Ernährungsberatung sind heute wichtig. Auf Wunsch können auch Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten diagnostiziert werden, die helfen, die Ernäh-

rung umzustellen. Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates hat sich neben der „Gelenkschmiere“ auch die Magnetfeldtherapie durchgesetzt.

*Bei welchen Erkrankungen ist Bad Steben ein beliebtes Ziel?*

Der Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Arthrose, etc.

*Gibt es zu diesen Symptomen oder Krankheitsbereichen spezielle Therapieverfahren?*

Zum einen findet hier die Gelenkschmiere - Gelenkinjektionen mit Hyaluronsäure - Anwendung; zum anderen kommt die Bad Stebener Heilmittelkombination Moor, Radon und Kohlensäure besonders gut zum Einsatz.

*Welche besonderen Wirkungen rechnet man den Bad Stebener Heilmitteln zu?*

Mit der Kohlensäure können der Gefäßwiderstand reguliert, der Blutdruck gesenkt und die Durchblutung der Gefäße verbessert werden. Durch die Mooranwendungen ist es möglich, den Stoffwechsel gelenknaher Bereiche zu intensivieren. Bis zu mindestens einem Jahr lassen sich in der einzigartigen Kombination von Kohlensäure-, Moor- und Radonbädern Gelenkschmerzen und Schmerzen der Wirbelsäule deutlich senken. In kurort-spezifischen Studien konnte dies für Bad Steben nachgewiesen werden.



*Bad Steben ist „anerkannter Kurort“. Kann man auch eine offene Badekur, die von den Krankenkassen noch bezuschusst wird, mit einer ASLAN Therapie kombinieren?*

Ja, dies kann ideal sein.

*Herr Dr. Tinter, wann sollte man Ihrer Meinung nach mit einer ASLAN Originaltherapie beginnen?*

Ich empfehle eine ASLAN Aktivwoche z.B. Menschen, die noch im Berufsleben stehen oder vom Alltag stark beansprucht werden. Menschen, die sich präventiv und eigenverantwortlich im Sinne ihrer Gesunderhaltung eine Auszeit nehmen oder für einen Gesundheitsurlaub entscheiden. Im mittleren Lebensalter stellen sich erfahrungsgemäß bereits die ersten spürbaren Verschleißerscheinungen ein. Der richtige Zeitpunkt für den ersten ASLAN Gesundheitsurlaub.



Das ASLAN Institut Bad Steben lädt Sie ein.

Unter dem Motto

**„Gesundheit aktiv erleben“**,

lädt das ASLAN Team Bad Steben überzeugte ASLAN-Gäste sowie deren Freunde und Bekannte zu einem besonderen Nachmittag in einige deutsche Großstädte ein. Beginnend in Frankfurt Anfang Oktober und in Nürnberg Ende November haben Sie an einem Nachmittag die Möglichkeit, einen individuellen Herz-Risiko-Check, eine Körperanalyse (Körperwasseranteil / Körperfett / Muskelmasse / Stoffwechselalter) sowie Ihren Body-Mass-Index erstellen zu lassen. Auch zu einem aktuell interessanten Gesundheitsvortrag und einem kleinen Imbiss laden wir Sie gemeinsam mit Ihren interessierten Freunden herzlich ein.

Sie zählen zu den überzeugten ASLAN-Gästen und möchten das erfolgreiche ganzheitliche Gesundheitskonzept auch Ihren Lieben näherbringen?

Ute Röth, Ihre ASLAN-Beraterin aus Bad Steben, sendet Ihnen gerne Ihre persönliche Einladung zu und informiert Sie über alle Daten. Melden Sie sich einfach dazu an unter der Tel.-Nr. 0 92 88 - 7 25 32.

## Ihre Gesundheit ist uns wichtig: Nutzen Sie das ASLAN® Herbst- und Winter-Angebot

Gültig für Ihre ASLAN® Originaltherapien in Bad Steben, in Bad Reichenhall, in Olsberg oder auch im milden spanischen Klima Marbellas, in der Zeit vom 30. Oktober 2006 bis einschließlich 3. März 2007 als Therapieende.

### 3-wöchige ASLAN Regenerations-therapie als Ersttherapie

zur gezielten Behandlung von bereits vorhandenen Erkrankungen 1.460,- €

### 2-wöchige ASLAN Regenerations-therapie als Ersttherapie

zur Regeneration und Prävention von ersten Verschleißerscheinungen 1.250,- €

### ASLAN Aktivwoche als achttägiges Intensivprogramm

zur Prävention, Regeneration und zur Erhaltung der eigenen Abwehrsysteme 999,- €

### Die ASLAN Wiederholungstherapien

können dann gewählt werden, wenn Sie bereits eine ASLAN® Originaltherapie durchgeführt haben.

3-wöchige ASLAN Wiederholungstherapie 1.330,- €

2-wöchige ASLAN Wiederholungstherapie 1.100,- €

Erkundigen Sie sich am Ort Ihrer Wahl nach unseren interessanten **ASLAN-Pauschal-Arrangements**, die neben allen notwendigen medizinischen Leistungen auch Hotel- und Verpflegungsleistungen beinhalten.

Ihre **ASLAN® Ernährungstherapie** in Olsberg und Bad Reichenhall unterstützen wir im Herbst und Winter ebenfalls mit einem Bonus in Höhe von insgesamt 50,- € auf die jeweils gültigen Pauschalpreise.

## Schenken Sie sich Gesundheit, schenken Sie sich eine ASLAN Originaltherapie: Weihnachten und der Jahreswechsel im idyllischen Sauerland

In einem Zeitalter, in dem Schnelligkeit oft gleichgesetzt wird mit Qualität, gehen wir andere Wege. Sie stehen bei uns im Mittelpunkt, und nicht nur deswegen haben alle Mitarbeiter viel Zeit für Sie. Intensive Gespräche sind bei uns keine Ausnahme, sondern die Regel. Unsere erfahrenen Ärzte und Therapeuten sind an 365 Tagen im Jahr für Sie und Ihre Gesundheit da – sogar an den Weihnachtstagen und Silvester.

Diese Zeit ist für viele Menschen gar nicht so froh und besinnlich: Die Hektik und der Stress der Vorbereitungen, unerfüllte Erwartungen an Freunde und Familie oder auch Einsamkeit können gerade in dieser Jahreszeit sehr belastend wirken.

Lassen Sie diese Zeit für sich wieder froh und besinnlich sein. Gönnen Sie sich einen besonderen Gesundheitsurlaub in winterlicher und festlicher Atmosphäre.

Wir kümmern uns ganzheitlich um Sie und Ihre Seele, um ein liebevoll organisiertes Weihnachts- und Silvesterprogramm sowie um Ihre Gesundheit im Rahmen einer ASLAN Originaltherapie. Lassen Sie sich von einem besonderen Programm überraschen.

**In diesem Jahr können Sie in der Zeit vom 17. Dezember 2006 bis einschließlich 12. Januar 2007 wählen zwischen dem ASLAN Weihnachtsarrangement in Olsberg**

**mit 16 Übernachtungen** in der ASLAN Kurpark Villa, mit täglichem Frühstücksbuffet und Halbpension, inkl. aller offerierten Festtagsmenüs und -buffets sowie aller medizinisch notwendigen Leistungen im Rahmen der ASLAN Originaltherapien an 14 Behandlungstagen und dem eigens für Sie vorbereiteten Spezial-Programm:

Arrangement-Preis im Komfort-Einzelzimmer 2.744,- € p. P.

Arrangement-Preis im Komfort-Doppelzimmer 2.284,- € p. P.

oder **mit 9 Übernachtungen** in der ASLAN Kurpark Villa, mit täglichem Frühstücksbuffet und Halbpension, inkl. aller offerierten Festtagsmenüs und -buffets sowie aller medizinisch notwendigen Leistungen im Rahmen der ASLAN Originaltherapien an 8 Behandlungstagen und dem eigens für Sie vorbereiteten Spezial-Programm:

Arrangement-Preis im Komfort-Einzelzimmer 1.978,- € p. P.

Arrangement-Preis im Komfort-Doppelzimmer 1.888,- € p. P.

Sie interessieren sich für ein Zimmer in der Deluxe- oder Standard-Kategorie oder für einen längeren ASLAN Aufenthalt? Gerne beraten wir Sie und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot. Sie können auch unseren bequemen und sicheren Fahrservice von Haus zu Haus in Anspruch nehmen. Das Olsberger ASLAN Team freut sich darauf, Weihnachten und den Jahreswechsel für Sie zu einem ganz besonderen Erlebnis werden zu lassen.

Buchen können Sie über Petra Dalhoff in der ASLAN Kurpark Villa, Tel.: 02962-97970 oder per E-Mail: [mail@kurparkvilla.info](mailto:mail@kurparkvilla.info)



### 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](mailto: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@relaxa-hotel.de](mailto:BadSteben@relaxa-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](mailto: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@teletel.es](mailto:euheca@teletel.es)