

Sie sind herzlich eingeladen!



Patientenveranstaltung mit
Dr. med. Franziska Rubin
in Erfurt

Ort:

Dorint Hotel am Dom
Theaterplatz 2

Zeit:

29. März 2020
10:00 - 12:00 Uhr

Teilnahmegebühr:

10,00 € pro Person

„Alt werden - gesund bleiben“

Diese Veranstaltung findet
im Rahmen des 39. Kongresses
„Alt werden - gesund bleiben“
der **Deutschen Gesellschaft für Akupunktur
und Neuraltherapie e.V.** statt.
Nähere Auskünfte über +49 (0) 36651-55075
oder unter **www.dgfan.de**



Franziska Rubin wird Ihnen zusammen mit weiteren Experten der
Naturheilkunde aufzeigen, wie man gesund alt werden kann - und
gerne Ihre Fragen beantworten.



Dorint

Hotel am Dom
Erfurt

Dorint Hotel Am Dom

Erleben Sie das besondere Ambiente unseres Hauses und die
kulinarischen Höhepunkte in unserem Restaurant „Gloriosa“.
Frühstücksbüfett am Sonntag bis 14:00 Uhr.

Theaterplatz 2 - 99084 Erfurt
bankett.erfurt@dorint.com
Tel. +49 (0) 361 6445 570

Alt werden und gesund bleiben

Lang leben und gesund bleiben, den Wunsch hat wohl jeder. Und tatsächlich ist die Lebenserwartung weltweit gestiegen und besonders rasant in den Industrieländern. So hat auch die Zahl der Hundertjährigen deutlich zugenommen. Unterdessen gibt es ein großes wissenschaftliches Interesse an den Geheimnissen der Langlebigkeit. Das hat viele Ursachen: verbesserte Hygiene, drastisch gesunkene Kindersterblichkeit, mehr soziale Absicherung und eine bessere Ernährung. Allerdings ist es vor allem der Überfluss an Nahrungszufuhr, der heutzutage krank macht. Wer lange bei guter Gesundheit leben will, sollte beim Essen maßhalten. Übrigens ein Geheimrezept vieler Hundertjähriger.

Aber es gibt noch viel mehr, was man richtig machen kann, um gut zu altern. Erfahren sie von renommierten Experten, wie Sie mit „natürlichen Medikamenten“ wie Ernährung, Bewegung, warmen Wickeln und kalten Güssen sowie ausreichend Schlaf gesund alt werden und auch bei bereits bestehenden Erkrankungen Heilung oder Linderung erfahren. So weiß man, dass Kohlgemüse Krebs vorbeugen kann, Hafer bei Diabetes hilfreich ist und Leinöl die Gefäße geschmeidig hält. Allein über die Ernährung können wir unglaublich viel bewirken. Bewegung senkt den Blutdruck, hält den Stoffwechsel gesund und schmiert die Gelenke. Kalte und warme Wasseranwendungen beugen vielen Erkrankungen vor und sind wunderbare Helfer in der Not. Und nicht zu vergessen: Freunde und frische Luft tun immer gut.

Die diesjährige Veranstaltung versorgt Sie mit allerlei guten Tipps zum lange gesund leben und wir machen auch den ein oder anderen interessanten Exkurs in andere Länder: Der Kardiologe Makoto Suzuki hat sich viele Jahrzehnte mit den Hundertjährigen auf der japanischen Insel Okinawa beschäftigt. Herzinfarkt oder Schlaganfall haben Seltenheitswert. Das traditionelle Essen der Inselbewohner von Okinawa besteht vorrangig aus Obst und Gemüse, wenig Fleisch, Fisch und Ei. Und die Bewohner von Okinawa arbeiten bis ins hohe Alter, beackern häufig den Garten. Auch in anderen Regionen der Welt, in denen auffallend viele gesunde Hundertjährige leben, scheinen die gleichen Faktoren zu wirken: Sie ernähren sich überwiegend von lokalen – oft selbst angebauten - Lebensmitteln, vor allem Gemüse, Obst. Sie sind sozial eingebunden, arbeiten bis ins hohe Alter und sind dadurch ständig in Bewegung. Sie sind zufrieden mit dem Leben und genießen die Dinge, die jeder Tag beschert.

Ihre

Dr. med. Franziska Rubin