

## Medialcare AG, Dierikon

# «Verhaltensänderung im Alltag – Metabolisches Syndrom»

**Am 20. Mai 2009 und 3. Juni 2009 lädt die Medialcare AG zum kostenlosen Seminar ein. Das Seminar vermittelt Wissen über Verhaltensänderungen im Alltag unterstützt durch natürliche Aromen, Bewegung und mentalem Training sowie dem «Metabolischen Syndrom = Wohlstandskrankheit?».**



Thomas Reutimann

Die Veranstaltungen beginnen um 19 Uhr und dauern bis ca. 21 Uhr. Die beiden Gastreferenten, jeder einzelne

ein ausgewiesener Spezialist in seinem Fach, werden die interessanten Gebiete auf spannende und lebhaft Art und Weise präsentieren.

**Thomas Reutimann** – Inhaber der Firma TreePower – dipl. Sportlehrer ETH, Tauchlehrer (PADI) und Ironman Switzerland Finisher, berät Sportler, Vereine und Firmen auf dem Gebiet der Festlegung und Erreichung von individuellen Zielen, der Verbesserung des Gesundheitszustandes von Mitarbeitenden und der gesamtheitlichen Leistungsoptimierung Einzelner oder Gruppen. Bei der Leistungsoptimierung wirken die vier Bereiche – physisches Training, Ernährung, mentales Training und Erfahrung – als Teile einer Einheit. Der Mensch als Ganzes steht im Vordergrund. Positive Sinneseindrücke wie Bilder, Gerüche und Musik helfen bei der Verankerung (Codierung) und Realisierung von Zielen. Nebst der Vermittlung von Grundwissen wird Hr. Reutimann gemeinsam mit dem Plenum Techniken und Übungen erarbeiten, welche jeder einzelne Teilnehmende im Alltag gewinnbringend einsetzen kann.

**Dr. med. Ivan Kremer**, FMH für Innere Medizin, möchte Sie über die Ur-



Dr. med. Ivan Kremer

sachen und Auswirkungen des Metabolischen Syndroms informieren. Seit 1984 führt er erfolgreich eine eigene Praxis in Zürich und ist seit 1999 leitender Arzt im Chinamed Zentrum in Zürich.

Ärzte sprechen vom Metabolischen Syndrom, wenn Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte gemeinsam auftreten. Es handelt sich dabei um eine komplexe Stoffwechselstörung, welche Herz- und Kreislauferkrankungen mit ihren schwerwiegenden Komplikationen hervorruft. Es kommt zu einem Anstieg des Blutzuckers, der

Blutfette und des Blutdrucks. Die Folgen dieser Krankheit sind verheerend. Aufgrund von Gefässverschlüssen treten irreversible Schäden an Hirn, Herz, Augen, Nieren und Nerven auf, welche zu einer Beeinträchtigung der Lebensqualität, zu Invalidität oder zum Tode führen können. Mit einer dauerhaften Änderung der täglichen Essgewohnheiten und der Bewegung kann der Krankheit entgegen gewirkt werden.

Wie sagte Johann Wolfgang von Goethe bereits: «Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.»

In diesem Sinne freut sich die Medialcare AG auf ein zahlreiches Erscheinen am Seminar.

Wir bitten die Interessenten, sich bis zum 18. 5. 2009 bei Frau Heike Stehle, Medialcare AG, Pilatusstrasse 2, 6036 Dierikon, Tel. 041 799 44 29, e-mail: h.stehle@medialcare.ch anzumelden. Den Teilnehmenden wird der definitive Veranstaltungsort bis am 19. 5. 2009 mitgeteilt. Die Veranstaltung findet auf jeden Fall im Grossraum Luzern statt.