



Weltgesundheitstag 2018: Handeln

Vom Fordern zum

Liebe Leser,

als ich gebeten wurde, den diesjährigen Weltgesundheitstag zu kommentieren, bin ich zunächst in die öffentlich zugänglichen Informationen der WHO ins Internet gegangen. Dort wird die flächendeckende Gesundheitsversorgung gefordert, "da die Hälfte der Weltbevölkerung keinen umfassenden Zugang zu essenziellen Gesundheitsdienstleistungen habe. Dies bedeute jedoch nicht, alle erdenklichen gesundheitsbezogenen Interventionen kostenfrei zur Verfügung zu stellen, sondern vielmehr Maßnahmen gegen wichtige Erkrankungen vorzuhalten..."

Gewissenhaft recherchierte Reports werden regelmäßig zu Rate gezogen, um hieraus globale Forderungen abzuleiten. Und damit ist dann mal wieder ein weltweiter Gesundheitstag abgearbeitet. Hierbei stelle ich mir die Frage: Warum bekennt sich ein Verband wie die WHO nicht stärker zum Thema um das Vermeiden von Krankheit, also der Prävention?

In den letzten 10 Jahren beschäftige ich mich selbst aufgrund einer lebensrettenden Herzoperation stärker mit dem Thema (meiner) Gesundheit, Reduzierung von Gesundheitsschäden und Verbesserung der Vorsorge.

Und kluge Professoren der Versorgungswirtschaft haben mir in den letzten Jahren immer wieder klar gemacht, dass es bei ca. 90 % aller Patienten einer Arztpraxis hinsichtlich der Volkskrankheiten wie Diabetes, Rücken, Herz-Kreislauf etc. letztlich auf den Patienten selbst ankommt, wie er denn sein Leben gestaltet, um den 3. Lebensabschnitt bei bestmöglicher Gesundheit zu erleben (und nicht zu erleiden).

Hier habe auch ich mich dann gefragt:

Was kann ich denn selbst tun, um meine Situation zu verbessern-und zwar sofort?

An erster Stelle stand der Stressabbau und das Ziel, mich nur noch mit Menschen und Aufgaben zu beschäftigen, die positive Auswirkungen auf mich haben, die letztlich eine Wertschöpfung bedeuten. Eine weitere Basis für die Produktion von Glückshormonen wurden meine Aktivitäten mit dem Fahrrad, seit 3 Jahren auch elektrisch unterstützt, ein wahrer Kraft- und Energiequell.

In den letzten 30 Monaten hat meine Sport App mich 398 Mal ausgezeichnet, dass ich mein Ziel erreicht hätte, mehr als 60 Minuten Bewegung an dem Tag absolviert zu haben. Das hat mich so ganz nebenbei auch immer wieder motiviert. Leider musste ich dann feststellen, dass sich die Aktivitäten im 1. Quartal 2018 gegenüber 2017 um 50 % reduziert haben - und das Gewicht gleichzeitig um 5% anstieg.

Die kalendarische Fastenzeit ist nun vorbei. Mit jetzt zunehmender Sonnenkraft und neuer Zielsetzung läute ich jetzt meine persönliche Fitnesszeit wieder ein. Endorphine werden ausgeschüttet, Stoffwechsel und Sauerstoffversorgung optimiert, Ver- und Entsorgung jeder einzelnen Zelle täglich angekurbelt. So wurde Ostern für mich ein "Fest der Erneuerung" auch im körperlichen Sinne.

Seit mehr als 20 Jahren nutze ich begleitend 2 x täglich die Physikalische Gefäßtherapie, um meine Mikrozirkulation zusätzlich zu verbessern, die Schlaf und Regenerationsbedingungen zu optimieren.

Die American Heart Association ruft in den letzten Jahren vermehrt dazu auf, diesen Bereich der Mikrozirkulation verstärkt zu erforschen- um letztlich die Ursachen von vielen Volkskrankheiten in der Zukunft besser behandeln zu können. Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz-Info Gesundheit e.V. Bonn hat sich dieses Themas in einer neuen Broschüre angenommen:

" MIKROZIRKULATION- Die Bedeutung kleinster Gefäße für gesunde Durchblutung "

Wir vom International Microcirculation Net (IMIN) werden im Jahr 2018 europaweit schwerpunktmäßig med. Veranstaltungen unterstützen, in welchen das Thema als Krankheitsursache behandelt wird und Wege aufgezeigt werden, mit neuen Technologien zu behandeln und den Erfolg zu messen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen zum WELTGESUNDHEITSTAG ein Innehalten. Treffen Sie eine Entscheidung für SICH SELBST für MEHR GESUNDHEIT.

Handeln Sie einfach.

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im IMIN-International Microvascular Net

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/45z9wd>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/wissenschaft/weltgesundheitstag-2018-vom-fordern-zum-handeln-47323>

Pressekontakt

IMIN-International Microvascular Net

Fred Unrath
Gottlieb Daimler Str. 80
72290 Lossburg

fred.unrath@imin-org.eu

Firmenkontakt

IMIN-International Microvascular Net

Fred Unrath
Gottlieb Daimler Str. 80
72290 Lossburg

shortpr.com/45z9wd
fred.unrath@imin-org.eu

Expertennetzwerk zum Thema Mikrozirkulation

Anlage: Bild

