



Gesunder Lebensstil

Gesunde Ernährung dient als wichtiger Faktor zur Gesundheitsförderung und zum Fitnesserhalt im Alltag. Dabei sollte auf eine vitamin- und ballaststoffreiche, ausgewogene (und am besten im Dampfgarer frisch zubereitete) Kost geachtet werden. Manche Diätformen (u. a. mit Kalorienreduktion) können sinnvoll sein (u. a. Kostenpassung bei Diabetikern, salzarm bei Hypertonikern, low carb bei Epileptikern, etc.), sind aber eher die Ausnahme und können einer Modifikation unterworfen sein.

In manchen Fällen bedarf es aber auch der zusätzlichen Vitaminsubstitution bei Mangelercheinungen (z. B. vegane Ernährungsmethoden, funikuläre Myelose, Magenoperationen mit Vitamin B12-Mangel) sowie aber auch zur Prävention (z. B. Vitamin C und Vitamin D3 speziell in den Wintermonaten gegen Infektionsanfälligkeit, Vitamin K2 zur Verbesserung/Optimierung der Kalzium-Verwertung, etc.). Insgesamt sollte, wenn möglich, auf eine ausreichende Zufuhr von viel Gemüse und Früchten geachtet werden.

Präferiert wird aktuell die mediterrane Ernährung, da diese u. a. besonders wertvolle Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, etc.) beinhaltet und gemäss Studienlage speziell das Schlaganfall- und Herz-

infarktisiko entsprechend zu senken vermag aber auch andere Krankheiten positiv beeinflussen kann.

Damit verbunden ist aber auch eine Lifestyleänderung gemäss einem Konzept mit vermehrter Bewegung im Alltag (aerobes Ausdauertraining) nebst adäquater Alimentation und Rauchfreiheit. Mit Mythen in der Ernährung wie z. B. über Kaffeeconsum, Eiergenuss, Fettverzehr, Fruchtsäfte/Smoothies, Rohkost und vielem anderem mehr muss zukünftig definitiv aufgeräumt werden, sodass hierbei Aufklärung unbedingt vonnöten ist.

Dabei sollen neue Erkenntnisse aus der Forschung Mitberücksichtigung finden. Immer mehr in den Fokus der Ernährungswissenschaft und Krankheitserforschung rückt das sog. Mikrobiom (= Darmbakterienpool), da hierbei immer mehr Zusammenhänge mit Krankheitsverursachung vermutet bzw. indirekt schon bestätigt werden konnten.

So hat aber auch eine dem Krankheitsaspekt (Dysphagie = Schluckstörung) Rechnung tragende Anpassung der Kostform/Konsistenz (z. B. weiche, superweiche, Turmix-Kost) einen wichtigen Beitrag zum Rehabilitationserfolg zu leisten. Der Genuss sollte dabei jedoch nie zu kurz kommen!

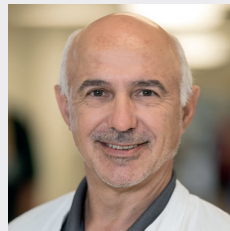
Unsere Referenten



**Dr. med. Dr. sc. nat.
Roman Gonzenbach**
Chefarzt



**Dr. med.
Nicolaus Michael**
Stv. Chefarzt



**Dr. med.
Serafin Beer**
Stv. Chefarzt



**Prof. Dr. med.
Jürg Kesselring**
Senior Consultant



**Prof. Dr. med.
Veit Mylius**
Leitender Arzt



**Dr. med.
Arkadiusz Russjan**
Leitender Arzt



**Dr. med.
Morena Felder**
Leitende Ärztin



**Dr. med.
Gerhard Schenk**
Oberarzt



**Med. pract.
Peter Eisenhut**
Oberarzt

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, Angehörige und Interessierte

Ob man neu mit einer Behinderung zurechtkommen, eine schwere Krankheit verarbeiten oder auch den Respekt von einer neuen Übung überwinden muss: unsere Patientinnen und Patienten leisten täglich Unglaubliches. Das gemeinsame Ziel ist ein selbständiges und erfülltes Leben.

Die intensiven Therapien unter Anleitung der spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten in der Klinik Valens schaffen dafür die Grundlage. Wir Ärztinnen und Ärzte tragen im Rahmen des interdisziplinären Teams bewährte und moderne Methoden der Medizin für Ihre Genesung und Sicherheit bei und führen unter diesem Aspekt den Prozess der Rehabilitation. Für Fragen wie zum Beispiel über Ursachen der Erkrankung, Beschwerdebilder, Gesundung und Folgen für den Alltag haben wir Ärztinnen und Ärzte Sprechstunden etabliert. Nach einem einleitenden Vortrag zu den speziellen Themen stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung.

Rehazentrum Valens

Taminaplatz 1
CH-7317 Valens
T +41 (0)81 303 11 11
info@kliniken-valens.ch