

Auszug aus dem kostenlosen Magazin **Echt*Zeit**, Ausgabe Herbst/Winter 2009/2010
Kostenlos zu abonnieren unter Tel.: 03385 – 66 040 oder info@thermenland.at



Eine der sieben Stufen zur Balance ist das Wasser. Es verfügt über eine äußere und innere Heilkraft und aktiviert mit seiner Energie viele Stoffwechselläufe.



MEIN KÖRPER IN BALANCE

Lebensqualität fördern und Gewicht reduzieren –
das 7-Stufen-Konzept wirkt ohne Zaubermittel.

Wer schön sein will, muss nicht leiden! Davon ist der Mediziner Babak Bahadori überzeugt. Mit seinem Buch „Mein Körper in Balance – die 7 Stufen zum Gleichgewicht“ sind bereits viele Menschen in ein neues Leben voller Gesundheit und Energie gestartet. Das Buch

erscheint nun in seiner fünften Auflage und erstmals in Kooperation mit dem Steirischen Thermenland.

Herr Doktor Bahadori, wie hat sich die Kooperation mit dem Steirischen Thermenland ergeben?

Seit der Erstauflage 2003 ist es bei mir zu einem Umden-

ken gekommen. Das Buch war ursprünglich ein reines Ernährungsbuch. Mit der Zeit sind wir immer mehr darauf gekommen, dass das Fehlen der inneren Balance die Ursache vieler Probleme ist. Um diese Balance wiederherzustellen, ist es wichtig, mentales Gleichgewicht zu erlangen. Während meiner

einjährigen Auszeit 2007 habe ich festgestellt, dass das Steirische Thermenland ein ideales Umfeld für diese Kurzpause ist. Es bietet sich an, um einfach abzuschalten und Energie aufzutanken. Ich habe bemerkt, dass viele Menschen Urlaub machen, der überhaupt keinen Erholungswert mehr hat.

Fotos: Parktherme Bad Radkersburg, Dr. Babak Bahadori

echt



Babak Bahadori ist Internist und Gastroenterologe mit Schwerpunkt Stoffwechselerkrankungen. Mit seinem Team forscht er weltweit am Thema Adipositas.

In welchen Punkten deckt sich Ihre Grundphilosophie mit der des Steirischen Thermenlands?
Ich habe schon in der vierten Auflage darauf hingewiesen, dass ein Mensch sehr oft den Überblick durch Stress verliert und nicht mehr zu sich finden kann. Wir empfehlen unseren Patienten Qigong, Tai-Chi, Massagen oder andere Methoden zur Entspannung. Die Leute stehen unter Strom. Da ist

das Steirische Thermenland mit seinem riesigen Spektrum an Entspannungstechniken genau das Richtige.

Ist diese Entspannung die Voraussetzung, um den Biorhythmus wiederherzustellen?

Wenn man sein seelisches Gleichgewicht verliert und in diesem Teufelskreis ist, wie ein Hamster im Rad, dann ist es sehr schwer, wieder irgendeinen Rhythmus im Leben zu

finden. Die Menschen sehen im Leben keinen Sinn mehr, weil sie ausgebrannt sind. Viktor Frankl hat gesagt: „Die Krankheiten entstehen alle, wenn der Sinn des Lebens verloren geht.“ Wenn wir rechtzeitig erkennen, dass wir die Batterien aufladen müssen, dass wir Entspannung brauchen, dann kommen wir zu unserem Biorhythmus. Dann sehen wir klarer und können Probleme besser lösen. Wenn das innere Gleichgewicht wiederhergestellt ist, kann der Mensch von einem gestörten Essverhalten, von einem Esszwang, wegkommen.

Ist es nicht ein sehr schmaler Grat, dass man wieder rückfällig wird?

Der Biorhythmus ist eine medizinische Tatsache. Wichtig ist, dass man hineinkommt und ihn einhalten kann.

Wenn man, wie in meinem Buch beschrieben, nur zwei Mahlzeiten zu sich nimmt, hat man automatisch eine Fastenphase von 12 bis 14 Stunden. Das führt dazu, dass man einen niedrigen Pegel des Insulinspiegels erreicht. Dieser niedrige Pegel bewirkt, dass die Fettverbrennung in die Höhe geht und man Gewicht abbaut. Durch die Senkung des Insulinspiegels steigt der Spiegel des Gegenhormons, des Wachstumshormons. Je weniger Insulin ein Mensch in seinem Körper hat, umso mehr Wachstumshormone produziert er. Das bringt Vitalität und Kraft. Wenn man Schritt für Schritt in diesen Rhythmus hineinrutscht, kann man den Teufelskreis unterbrechen.
Verkauf über den Buchhandel für € 14,90 sowie über www.thermenland.at/shop.

BESTELLCOUPON

JA! Ich will ECHT*Zeit kostenlos abonnieren.

Echt*Zeit-Bonus: Abonnenten des Magazins erhalten zusätzlich zum Magazin spezielle Echt*Zeit-Vorteile!

Das Magazin erscheint zweimal jährlich. Der nächste Erscheinungstermin ist im April 2010. Ein Abo von Echt*Zeit pro Haushalt möglich.

Name:

Vorname:

Straße/Hausnummer:

Land/Postleitzahl/Ort:

Ja, ich will den Newsletter Steirisches Thermenland erhalten.

E-Mail:



Coupon ausschneiden und einsenden an:

**Steirisches Thermenland
Radersdorf 75
8263 Großwilfersdorf
oder
Fax: 03385 - 66 040-20
info@thermenland.at**

Sie können das Magazin auch per E-Mail unter info@thermenland.at abonnieren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel.: 03385 - 66 040.