



## Gesund, schön und sicher durch den Sommer

Sehr geehrte Waldeck Freunde,

Ferien im Dschungel? Bergsteigen im Hochgebirge? Ein Flug nach Neuseeland? Welche Risiken lauern dort? Dr. Hans-Jürgen Lieschke, Chefarzt der Waldeck Klinik in Bad Dürkheim klärt über geeignete Reiseziele und gesunde Ferienaktivitäten auf. Ihr Waldeck möchte, dass Sie gesund und sicher durch den Sommer kommen.



Mehr erfahren Sie hier...  
[Klick...](#)

Fragen zu Bluthochdruck- und Herzkreislauf-Problemen werden gratis am Herz-Kreislauf-Telefon der Deutschen Hochdruck Liga von Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr unter Telefon 0 62 21/47 48 00 beantwortet.

## R ü c k e n p r o b l e m e ?

Kreuzschmerzen? 80 Prozent aller Menschen in den Industrieländern leiden darunter. Sie auch?

Ursache sind zumeist muskuläre Verspannungen. Regelmäßiges Training wirkt vorbeugend und lindernd. Bereits dreimal wöchentlich 20 Minuten gezieltes Muskeltraining bringt den Erfolg.



Wie das Waldeck Ihren Rücken stärkt, erfahren Sie hier... [Klick!](#)

## W a s m a c h t I h r H e r z ?

Jeder zweite Deutsche stirbt an einer Herz-Kreislaferkrankungen. Ebenfalls jeder Zweite über 50 Jahre leidet an einer oder mehreren Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Übergewicht oder Osteoporose.

*Wichtiger Gesundheits-Tipp:* rechtzeitig regelmäßig für Bewegung sorgen. Dies senkt das Risiko einer Erkrankung im Alter erheblich.



Alles rund um Ihre Herzgesundheit erfahren Sie hier... [Klick!](#)

## P f u n d i g

Ärzte schlagen Alarm. Jeder Zweite ist zu dick. 25 Prozent der Übergewichtigen gelten sogar als fettsüchtig. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel gelten als Ursache.

*Tipp:*

- Fett und Kohlehydrate und überhaupt die Nahrungsmenge reduzieren
- auf Alkohol und zuckerhaltige Getränke verzichten
- regelmäßig bewegen (dreimal 30 Minuten Bewegung)



Die Jentschura Regenata Kur zur Entsäuerung!  
Ihr Weg zum gesunden ICH... [Klick!](#)

Wenn Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten. [Klicken Sie hier!](#)

Impressum  
und Herausgeber

Waldeck-Newsletter der Waldeck Klinik GmbH & Co.KG

Sitz

Waldstraße 18, D - 78073 Bad Dürkheim im Schwarzwald  
Telefon 0049 (0) 180 500 6945 119  
Fax 0049 (0) 7726 8001  
E-Mail: [info@klinik-waldeck.com](mailto:info@klinik-waldeck.com)  
[www.klinik-waldeck.com](http://www.klinik-waldeck.com)

Verantwortlich  
für den Inhalt

Geschäftsführer Rüdiger Schrenk, Bad Dürkheim