



Dr. Lissette Gerke
Ästhetische Dermatologie



"Alt bin ich erst mit sechzig" | Medizin

Jeder Mensch möchte möglichst lange jung, vital und gesund bleiben. Die meisten nehmen den Prozess des Alterns als unabänderlich und schicksalhaft hin.

Es ist jedoch erwiesen, dass Jugend und Gesundheit nicht nur durch unsere genetische Veranlagung, sondern in erheblichem Maße durch unseren Lebensstil bestimmt werden.

In unserer Gesellschaft, in der die meisten Dinge bequem auf einfachen Knopfdruck zu erledigen sind, nimmt leider auch der natürliche Bewegungsdrang immer weiter ab.

Kommt zum Bewegungsmangel dann auch noch eine Überernährung hinzu, droht im Erwachsenenalter das so genannte "metabolische Syndrom".

Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit sind die ersten Anzeichen eines Teufelskreises, der zur vorzeitigen Alterung führt.

Lebensqualität und Wohlbefinden müssen bei Ihrem persönlichen Gesundheitsprogramm absolute Priorität haben.

Doch spätestens jetzt gilt es zu handeln, wenn wir das Leben bis ins hohe Alter genießen wollen!

Versuchen Sie auch, in Ihrem Alltag vermehrt körperlich aktiv zu sein!

Viel Erfolg!

Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung, deshalb freuen wir uns auf Ihren Besuch.

Ihre Hautärztin aus Düsseldorf

Dr. Gerke