

# Was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können

„Die beste Krankheit taugt nichts“, sagt der Volksmund. Daher liegt es im Interesse jedes einzelnen, durch vernünftigen Lebenswandel Krankheiten zu verhindern. Sebastian Kneipp, der berühmte Naturheilkundler, prägte schon vor mehr als hundert Jahren den Merkspruch:

**„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“.**

Medizinische Forschung fördert immer wieder neue Erkenntnisse zutage, die zeigen, wie wir durch Fehlverhalten unsere Gesundheit schädigen, ob bewusst oder unbewusst. Sie zeigt uns aber auch, wie wir Gesundheitsschäden vermeiden, zumindest aber verringern können. „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“, sagt der Volksmund.

Mit dem Gesetz zur Stärkung der gesundheitlichen Prävention (Vorbeugung) hat die Gesundheitspolitik der Erkenntnis Rechnung getragen, dass unsere Volkswirtschaft die Kostenexplosion im Gesundheitswesen nicht mehr in den Griff bekommt, wenn sie sich zu sehr auf die Behandlung und die Folgen aufgetretener Krankheiten konzentriert und zu wenig für deren Verhinderung tut.

Als Serviceleistung im Rahmen unserer Homepage möchten wir Ihnen im Folgenden einen kurzen Überblick geben, was Sie alles für Ihre Gesundheit tun können.

## Richtig ernähren

**Dass falsche Ernährung zu den häufigsten Ursachen von Krankheiten, Beschwerden und Unwohlsein gehört, ist seit Jahrtausenden bekannt und durch viele Aussprüche berühmter und weniger berühmter Leute belegt.**

Falsche Ernährung kann einzeln oder in Kombination bestehen aus dem,

- **was** wir essen und trinken,
- **wieviel** wir essen und trinken,
- **wann** wir es tun,
- **wie** wir es tun,
- was wir **anschließend** tun.

## **1. Was wir essen und trinken**

Was das Angebot an Lebensmitteln anbetrifft, so haben wir in Deutschland trotz gelegentlicher Skandale einen der höchsten Lebensmittelstandards der Welt. Wir können unter einem großen Angebot von Lebensmitteln aussuchen und haben eine vergleichsweise hohe Wahrscheinlichkeit, dass das drin ist, was auf der Verpackung draufsteht.

**Dass Lebensmittel gesundheitlich unbedenklich sind, heißt aber noch lange nicht, dass sie gesundheitsfördernd sind.**

Die meisten Menschen in unserem Lande wissen sehr wohl, welches die Merkmale einer gesunden Ernährung sind:

- Drei gepflegte Hauptmahlzeiten (kein "fliegendes Frühstück", keine "Fast Food" am Tage)
- Möglichst viel Abwechslung, keine einseitige Ernährung
- Nur ausnahmsweise Fertiggerichte und Konserven
- Viel frisches Obst und Salat; vitaminschonende Zubereitung von Gemüse
- Fettarmes Fleisch und Wurst, fettarme Milch und Milchprodukte, mind. einmal wöchentlich Fisch
- Vorwiegend pflanzliche Fette
- Mehr Vollkornprodukte als Weizenprodukte (Weißbrot, Brötchen, Kuchen)
- Täglich mindestens 2 ltr. Flüssigkeit
- Geringer Alkoholkonsum, auch Kaffee in Maßen

Wir entscheiden uns aber oftmals anders, vor allem aus Bequemlichkeit, Kosten- oder Zeitgründen. Durch Vitamin- und Mineralpräparate, erhältlich in Apotheken und Drogerien, sowie durch Nahrungsergänzungsprodukte, vorwiegend direkt vertrieben, lässt sich ggf. ein Vitamin- und Mineralmangel in unserer Ernährung kompensieren. Für den Verbraucher ist der riesige Markt kaum noch zu überschauen.

**Als Ärzte dürfen wir Ihnen solche Produkte nicht anbieten oder gezielt bestimmte Produkte empfehlen. Wir sagen Ihnen auf Wunsch aber gerne, was für Sie Sinn macht und worauf Sie generell beim Kauf achten sollten.**

## **2. Wieviel wir essen und trinken**

Die Regel ist einfach: Man sollte mit Essen aufhören, wenn man satt ist. Wer mit Bedacht isst, merkt rechtzeitig, wann er satt ist. Wer das Essen aber runterschlingt, erfährt das Sättigungsgefühl zu spät. Wichtig ist, auf die Signale des Körpers zu achten und sie nicht zu überspielen. Getrunken wird meist zu wenig. Das erschwert die Verdauung und gefährdet Nieren und Harnwege. Kaffee und alkoholhaltige Getränke sollten aber in Maßen konsumiert werden.

## **3. Wann wir es tun**

Eine alte Volksweisheit sagt: "Esse morgens wie ein König, mittags wie ein Bauer und abends wie ein Bettler." Ein Teil unserer gesundheitlichen Probleme rührt daher, dass unser Lebensrhythmus von unserem Biorhythmus abweicht. So ist seit langem bekannt, dass der Darm abends seine Tätigkeit einschränkt. Wer also erst spät abends isst, trägt das Essen weitgehend unverdaut mit sich herum.

## **4. Wie wir es tun**

Wir sollten mit Bedacht an einem gedeckten Tisch essen. Lieber eine viertel oder halbe Stunde morgens früher aufstehen als gleichzeitig sich anziehen, in die Stulle beißen und am Kaffee schlürfen. Beim Essen sollten wir auch keine großen Probleme wälzen. Unser Innenleben verkrampft sich dann und erschwert die Verdauung.

## 5. Was wir anschließend tun

"Nach dem Essen sollst Du ruhn oder tausend Schritte tun", sagt ein altes Sprichwort. Die Volksweisheit trägt der Erfahrung Rechnung, dass wir nach dem Essen müde werden. Im Berufsalltag ist es eine gute Sitte, nach dem Essen in der Betriebskantine mit Berufskollegen noch eine Runde um ´s Betriebsgelände zu drehen, bevor man sich wieder an den Schreibtisch setzt. Keinesfalls sollte direkt nach dem Essen schwere körperliche Arbeit ausgeübt werden, insbesondere nicht in gebückter Stellung.

## Schädliches meiden

**Eigentlich klingt die Überschrift banal. Denn schon der Selbsterhaltungstrieb und der "gesunde Menschenverstand" müssten es uns geboten erscheinen lassen, Schädliches zu meiden. Die Wirklichkeit sieht allerdings anders aus, wie wir alle wissen.**

Sei es aus Imponiergehabe, um schneller als "erwachsen" zu gelten, aus Männlichkeitsriten, weil es schick oder "geil" ist, aus Opposition oder als Abgrenzung gegenüber anders Denkenden:

- Da werden Alkoholika bis zur Bewusstlosigkeit konsumiert,
- ungeachtet der Gefahrenhinweise auf Zigarettenpackungen jede Menge geraucht,
- Drogen konsumiert, weil man ja angeblich alles mal ausprobiert haben muss und
- das Autoradio bis zur Schmerzgrenze aufgedreht, weil man ja sonst dieses öde Leben nicht ertragen kann ...

Lange vor der EG-Verordnung über Zigarettenwerbung fand in den USA eine schwarze Zigarettenpackung rasenden Absatz, auf der ein Totenschädel den Raucher anfletschte.

Und das Ende vom Lied: Eine Karikatur brachte es mal auf den Punkt. Sie zeigte einen stark mitgenommenen alten Mann im Wartezimmer des Arztes. Darunter stand: "Geraucht, geliebt, gesoffen; jetzt die Heilung vom Arzt erhoffen."

Wir sind nicht so weltfremd zu glauben, dass wir Hartgesottene mit diesen Zeilen erreichen. Wenn wir aber auch nur einen Einzigen damit nachdenklich machen und zur Umkehr bewegen können, hat sich der Versuch gelohnt.

Aus einem älteren Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung ging hervor, dass 2006 ca. 1.300 Menschen durch den Konsum illegaler Drogen starben. Schätzungsweise 40.000 starben jedoch an den Folgen übermäßigen Alkoholkonsums und gar 140.000 an den Folgen starken Tabakkonsums. Rund 1,6 Mio Deutsche galten damals als alkoholabhängig, weitere 1,7 Mio drohten es zu werden. Schätzungsweise 1,4 – 1,9 Mio Landsleute waren medikamentenabhängig; etwa 200.000 Freizeitsportler nahmen Dopingmittel zu sich. Den Drogen- und Suchtbericht 2019 der Bundesregierung finden Sie als nützlichen Link auf unserer Seite „Gesund leben“ außerhalb dieses Dokuments.

Wenn man diese Zahlen liest, so fragt man sich, ob die bisherige Grenzziehung zwischen den so genannten legalen und illegalen Drogen noch Sinn macht. Britische Wissenschaftler, Mediziner, Chemiker, Apotheker, Polizisten und Psychiater untersuchten in einer Studie das Gefährdungspotential von 20 legalen und illegalen Drogen. Dabei ging es insbesondere darum, wie stark die Substanz abhängig macht, welchen körperlichen Schaden sie verursacht und welche Auswirkung sie auf die Gesellschaft hat. Dabei landen zwar erwartungsgemäß Heroin und Kokain auf den ersten beiden Plätzen der Gefährdungsskala, aber Alkohol schon auf dem fünften und Tabak auf dem neunten Platz.

Es gehört zum Wesen einer Abhängigkeit, dass sie nicht schlagartig einsetzt, sondern schleichend entsteht. Je mehr sie fortschreitet, desto heftiger wird sie von den Betroffenen gegenüber ihrer Umwelt abgestritten. Bis es zu spät ist. Dagegen hilft nur eines:

**Wehret den Anfängen !!!**

## Nicht ärgern

**Schon seit dem Altertum ist bekannt, dass seelische Probleme (Ärger, Angst, Sorgen, Überforderung, Stress) krank machen können. Ein Großteil der Patienten einer allgemeinmedizinischen Praxis ist "mit dem Rezeptblock" nicht zu heilen; ihre Beschwerden sind nur vorübergehend zu lindern. Letztlich müssen die Ursachen der Krankheiten und Beschwerden bekämpft werden und nicht die Symptome. Auch ein Psychiater kann dabei nur bedingt eine Hilfe sein. Letztlich müssen die Patienten selbst ihr Leben besser in den Griff bekommen.**

## Ärger

Oft sind es gerade die kleinen Dinge im Leben, die uns "auf die Palme bringen". Sie lösen eine unverhältnismäßig heftige Reaktion bei uns aus, wir sind rationalen Argumenten gegenüber kaum noch zugänglich. Da dies so ist, sollten Sie sich vorbeugend, also vor dem nächsten Wutanfall, ein paar nüchterne Gedanken machen:

- Ärgere Dich nicht mehr über Kleinigkeiten. Alles, was Dich nicht gefährdet, sind Kleinigkeiten.
- Frage Dich, ob der Mensch oder der Anlass, über den Du Dich ärgerst, den Ärger wert ist.
- Wem nützt es, dass Du Dich jetzt aufregst? Dir selbst am allerwenigsten. Dir schadet es nur.
- Menschen, die sich ärgern, reagieren selten richtig. Daher:  
Bist Du zornig, so zähle bis 10, bist Du sehr zornig, so zähle bis 100.
- Ärger macht nur Sinn, wenn er Dich veranlasst, ihn künftig zu vermeiden.
- Guter Rat: Mensch, ärgere Dich nicht. Bleib cool!

## Angst

Eine Überlieferung besagt, dass ein Held die gleiche Angst verspürt wie ein Feigling, aber anders damit umgeht, anders handelt. "Wo wäre sonst das Verdienst, wenn die Helden niemals Angst hätten?" fragt Alphonse Daudet, ein

französischer Schriftsteller aus dem 19. Jahrhundert. Auch hier lohnt es sich, so früh wie möglich ein paar nüchterne Überlegungen anzustellen, bevor die Angst von Ihnen Besitz ergriffen hat und Ihr Leben beherrscht:

- Ist der Grund Deiner Angst real oder imaginär? Real ist der Grund Deiner Angst, wenn Dein Arzt Krebs diagnostiziert hat und er Deinem Leben nur noch drei Monate gibt. Imaginär ist die Angst nach dem Lesen der neuesten Verkehrsstatistik, ebenfalls von einem Auto überfahren zu werden.
- Imaginäre Ängste, die Du hast, ohne einer besonderen Risikogruppe anzugehören, solltest Du als allgemeines Lebensrisiko abtun. Begegne ihnen mit Zuversicht; es gibt genügend Anlass dazu: Ängstige Dich nicht, weil ein Verkehrsflugzeug abgestürzt ist. Denke vielmehr daran, wie viele Tag für Tag unversehrt den Atlantik überqueren. Selbst bei Flugzeugabstürzen gibt es immer wieder auch Überlebende. Warum solltest Du dann nicht zu ihnen gehören?
- Überwinde reale Ängste, indem Du ihnen Deine Chancen gegenüberstellst. Denke daran:
  - Auch gute Mediziner können sich irren.
  - In Labors sind Verwechslungen möglich.
  - Selbst fortgeschrittene Krebserkrankungen kommen mitunter zum Stillstand.

## **Stress**

Viel Arbeit bedeutet noch keinen Stress. Stress entsteht sowohl durch Überforderung als auch durch Unterforderung. Die Stressbelastbarkeit der Menschen ist unterschiedlich und auch bei denselben Personen nicht immer gleich. Stress macht auf Dauer krank. Lange anhaltender Stress führt zum "Burn-Out-Syndrom"; Sie fühlen sich ausgebrannt und leer.

Wer sich wiederholt oder gar andauernd über- oder unterfordert fühlt, sollte den Ursachen auf den Grund gehen und sie beseitigen. Denn das kann auf Dauer nicht gut gehen. Stress kann im Berufsleben entstehen, häufig aber auch im Privatleben. Gefährlich wird es, wenn zum Stress im Beruf noch Stress im Privatleben hinzukommt, der sogenannte Beziehungstress.

Harmonie im Privatleben hat oberste Priorität für unser Wohlbefinden. Disharmonien lösen sich nicht von allein, sondern nur durch beherztes Anpacken der Probleme.

## **Viel bewegen**

**Wir lesen heute zwar viel über die "mobile Gesellschaft", wenn es darum geht, in kürzester Zeit große Strecken zurückzulegen oder auch unseren Wohnsitz zu verlegen. Fuhr man früher noch zur "Sommerfrische" ins nächstgelegene Mittelgebirge, so jetten wir heute zum Schnäppchenpreis um die halbe Welt in ferne Urlaubsparadiese.**

In Wirklichkeit sind wir aber eine immobile Gesellschaft geworden, wenn es darum geht, wieviel wir uns selbst bewegen und nicht unser Auto oder das Flugzeug. Das Angebot an Parkplätzen bestimmt zunehmend unser Einkaufsverhalten. Ein Leben ohne Auto ist für die meisten Menschen nicht mehr vorstellbar. Viele Eltern wollen auch ihren Kindern nicht zumuten, größere Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen. Und so fahren sie den Nachwuchs zum Kindergarten, zur Schule, zum Sportunterricht oder zur Klavierstunde. Zusammen mit falscher Ernährung ein gefährlicher Nährboden für eine große Anzahl sogenannter Zivilisationskrankheiten.

Bei ihrem ständigen Versuch, die explodierenden Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen, ist jetzt auch die Politik auf das Problem übergewichtiger Landsleute und insbesondere der Kinder aufmerksam geworden.

**"Fit statt fett" lautet jetzt die Devise.**

Fast zwei Millionen Kinder gelten in Deutschland inzwischen als übergewichtig. 6.000 von ihnen erkranken jährlich neu an Altersdiabetes, d.h. erworbener und nicht angeborener Zuckerkrankheit. Nur ein Fünftel der deutschen Kinder treibt regelmäßig Sport. Stattdessen sitzen sie viele Stunden vor Fernseher, Computer oder Spielekonsole. Bei doppelt verdienenden Eltern oder alleinerziehenden Müttern mangelt es vielfach an einem gescheitern Mittagessen. Stattdessen gibt es Geld für Fast Food oder Bäckerwaren.

Zumindest bei den Erwachsenen mangelt es in der Regel nicht an der Einsicht. Dem Vernehmen nach wollen 80 % der Deutschen mehr Sport treiben. Aber die wenigsten schaffen es. Es fällt ihnen zu schwer, das persönliche Trägheitsmoment zu überwinden. Dabei gibt es viele gute Gründe, sich mehr zu bewegen. "Wer rastet, der rostet",

sagt der Volksmund. Das gilt im Übrigen nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Auch unsere "grauen Zellen" wollen auf Trab gehalten werden.

Es gibt viele gute Gründe, sich mehr zu bewegen, insbesondere an der frischen Luft und weniger am Hometrainer: Körperliche Aktivität bringt den Stoffwechsel in Schwung, der Körper verbraucht mehr Kohlehydrate und Fette statt sie als Fettgewebe zu speichern. Der Herzmuskel wird gestärkt, der Körper wird mit größeren Mengen an sauerstoffreichem Blut versorgt. Je nach Sportart werden verschiedene Muskelpartien gestärkt. Kräftige Muskulatur entlastet den Bewegungsapparat, Gelenke und Wirbelsäule.

Zusammen mit kalziumreicher Ernährung kann Osteoporose vorgebeugt werden. Trotz starker Gelenkschmerzen sollten sich auch Arthrose-Patienten bewegen. Denn regelmäßige Bewegung unterstützt den Stoffwechsel in den Gelenken, entlastet sie durch Kräftigung der Muskulatur und hält sie beweglich.

## **Impfen lassen**

**Impfungen gehören zu den wichtigsten und wirkungsvollsten Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge. Sie schützen die Geimpften selbst vor schweren Infektionskrankheiten, im Falle der Schwangerschaft auch das ungeborene Kind, und sie schützen unsere Bevölkerung bei hoher Impfdichte vor der Ausbreitung von Infektionen.**

Daher stehen Impfungen nicht nur ganz oben auf der Prioritätenliste der nationalen Gesundheitsorganisationen, sondern auch der Weltgesundheitsorganisation WHO. Durch systematische Impfungen ist es der Staatengemeinschaft gelungen, bestimmte Infektionskrankheiten weitgehend oder ganz auszurotten, die früher Hunderttausende dahingerafft hat.



In Deutschland beschäftigen sich neben dem Bundesministerium für Gesundheit insbesondere das Robert-Koch-Institut in Berlin sowie das Paul-Ehrlich-Institut in Langen bei Frankfurt mit diesem Thema. Die Links zu den Websites finden Sie außerhalb dieses Dokuments auf unserer Seite „Gesund leben“. Den Websites dieser Institutionen können zahlreiche Informationen rund um das Thema "Impfen" entnommen werden. Wie Wikipedia, die freie Enzyklopädie im Internet, hierzu ausführt, ist

- das Robert-Koch-Institut die zentrale deutsche Überwachungs- und Forschungseinrichtung auf dem Gebiet der biomedizinischen Wissenschaften, insbesondere der Infektionskrankheiten,
- die ständige Impfkommission (STIKO) eine am Robert-Koch-Institut angesiedelte unabhängige Expertenkommission, die sich mit gesundheitspolitisch wichtigen Fragen zu Schutzimpfungen und Infektionskrankheiten beschäftigt und Empfehlungen herausgibt,
- das Paul-Ehrlich-Institut das deutsche Bundesamt für Sera und Impfstoffe, u.a. zuständig für deren Zulassung und Chargenfreigabe.

Am wichtigsten sind die grundlegenden Impfungen für Babys und Kleinkinder. Die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Impfungen sollten möglichst früh durchgeführt werden. Die Abwehrstoffe, die das Kind von der Mutter aus der Zeit ihrer Schwangerschaft mitbekommen hat, werden nämlich während der ersten Lebensmonate abgebaut.

Mit der Gesundheitsreform 2007 ("GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz") wurden alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert-Koch-Institut empfohlenen Schutzimpfungen in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen. Einzelheiten entnehmen Sie bitte den Links außerhalb dieses Dokuments auf unserer Seite „Gesund leben“.

Nicht Gegenstand der gesetzlichen Krankenversicherung, deshalb aber nicht minder wichtig, sind alle Reiseimpfungen. Reisemedizinische Hinweise und Vorsorge nach Ländern gibt das Auswärtige Amt der Bundesregierung. Den Link zu dieser Seite finden Sie außerhalb dieses Dokuments auf unserer Seite „Gesund leben“.

## **Zur Vorsorge gehen**

**Es ist heutzutage völlig unstrittig, dass die Früherkennung von Krankheiten und Fehlentwicklungen deren Verlauf und Heilungschancen verbessert: je früher, desto besser. Diesem Ziel dienen Früherkennungs- oder Vorsorgeuntersuchungen, die laufend erweitert, verfeinert, aussagekräftiger und für die Patienten angenehmer gestaltet werden.**

Wer in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist, hat in Abhängigkeit vom Alter Anspruch auf regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Für diese Untersuchungen incl. Befundmitteilung und ärztlichem Beratungsgespräch muss auch keine Praxisgebühr entrichtet zu werden. Diese wird erst für weitergehende Maßnahmen wie z.B. Ausschreiben eines Rezeptes fällig.

Die Kosten für weitere Vorsorgeuntersuchungen übernimmt Ihre Krankenkasse auf Anraten und Begründung Ihres Arztes, wenn Sie einer besonderen Risikogruppe angehören, z.B. bei gehäuftem Auftreten bestimmter Krankheiten in der Familie. Natürlich gehört auch die Vorsorge während der Schwangerschaft und nach der Entbindung zum Leistungsumfang gesetzlicher Krankenkassen.

Für welche Früherkennungs- oder Vorsorgeuntersuchungen Ihre Krankenkasse die Kosten übernimmt, hat der Gesetzgeber an folgende Voraussetzungen geknüpft:

- Die Krankheiten, denen die Vorbeugung gilt, müssen wirksam behandelt werden können.
- Das Vor- oder Frühstadium muss diagnostisch erfassbar sein.
- Die Krankheitszeichen müssen medizinisch-technisch eindeutig erfassbar sein.

Details werden durch den Gemeinsamen Bundesausschuss geregelt, in dem Vertreter von Ärzten, Krankenkassen, Krankenhäusern und Patienten sitzen. Einen Link zur aktuellen Übersicht anerkannter Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie außerhalb dieses Dokuments auf unserer Seite „Gesund leben“.

Darüber hinaus haben alle Arbeitgeber ihren Beschäftigten regelmäßige arbeitsmedizinische Untersuchungen zu ermöglichen, die sich an den speziellen Arbeitsbedingungen orientieren. Die Kosten dafür trägt der Arbeitgeber.

Wer noch mehr für seine Gesundheit tun will, kann das, was ihm wichtig erscheint, auf eigene Kosten häufiger in Anspruch nehmen oder zusätzliche Untersuchungen machen lassen. Wir beraten Sie diesbezüglich gerne. Für Untersuchungen, die wir nicht selbst durchführen können, überweisen wir Sie gerne an Spezialisten.