

Gesundheitstipps für Ärzte

„Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

*Sebastian Kneipp (1821 bis 1897),
Bayerischer Priester und Hydrotherapeut*

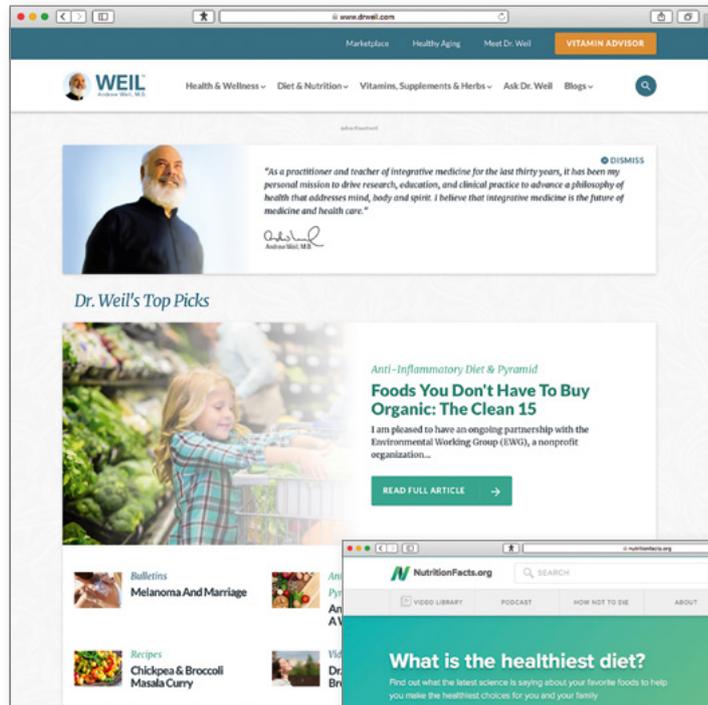
Da wir Ärzte zwar Spezialisten für Krankheit und Behandlung, kaum jedoch fürs Gesundbleiben sind, ist es an dieser Stelle einmal angebracht hilfreiche Hinweise zur Gesundheit zu betrachten.

Wir Ärzte lernen und verstehen vieles, besonders Krankheiten und ihre Auswirkungen. Wie allerdings das Gesundbleiben zu bewerkstelligen und zu unterstützen sei, davon lernen und wissen wir wenig. Das zeigt auch die Entstehung der Wissenschaft der Salutogenese, also des Gesundbleibens, welche erst spät in die Reihe der medizinischen Wissenschaften aufgenommen wurde (Aaron Antonovsky 1979). Letztlich geht es gerade für Ärzte, die in einem anstrengenden und anspruchsvollen Umfeld arbeiten, um Steigerung ihrer Resilienz. Kompetenz und Erfahrung in gesunder Lebensführung, physisch wie psychisch, gehören dazu (und eignen sich auch zur Weitergabe an Patienten). Nur umgesetztes Wissen trägt tatsächlich zur Resilienz und Gesundheit bei:

- » www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/fuehrung-gesundheit-und-resilienz/

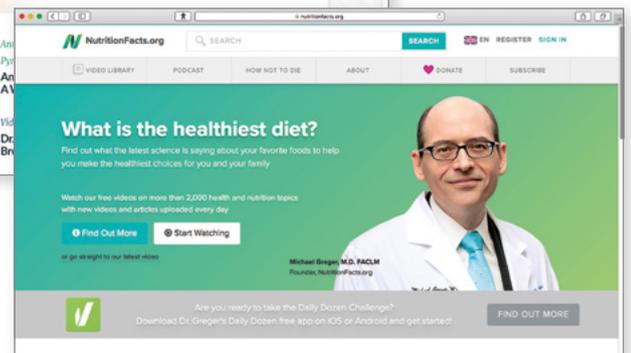
Ernährung

Der meist unterschätzte Faktor für die Unterstützung von Gesundheit ist Ernährung. In den USA



Die Webseite zum Thema Ernährung und gesicherte Erkenntnisse dazu: <https://nutritionfacts.org>

Einer der erfahrensten Ganzheitsmediziner mit umfassendem Informationsangebot: www.drweil.com/



sind diätbedingte Risiken (noch vor Rauchen!) der größte Risikofaktor. Reichlich Obst und Gemüse zu essen reduziert Gesundheitsrisiken. Das ist belegt und doch zu wenig beherzigt. Ebenso gilt es, die Neigung zu durchschauen, das eigene Ernährungsverhalten unkritisch als „normal“ einzustufen:

- » <http://circ.ahajournals.org/content/early/2015/10/14/CIRCULATIONAHA.114.012562?sid=e533e100-b54f-47bd-8c95-572>

Wasser trinken

Sicher das einfachste gesundheitsunterstützende Mittel ist Wasser. Hirnfunktion, Energiehaushalt, körperliche Kraft, Verstopfung und weitere Funktionen werden durch reichliche und regelmäßige Wasseraufnahme positiv beeinflusst:

- » www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-of-water

Bewegung

Der Neurowissenschaftler Professor Dr. Gerd Kempermann bringt es auf den Punkt: „Der Mensch ist und bleibt eine Laufmaschine.“ Durch lebenslanges Lernen, Musizieren oder regelmäßige Bewegung lässt sich das Wachstum der Nervenzellen im Hippocampus ankurbeln und das ist nur eine positive Wirkung von Bewegung:

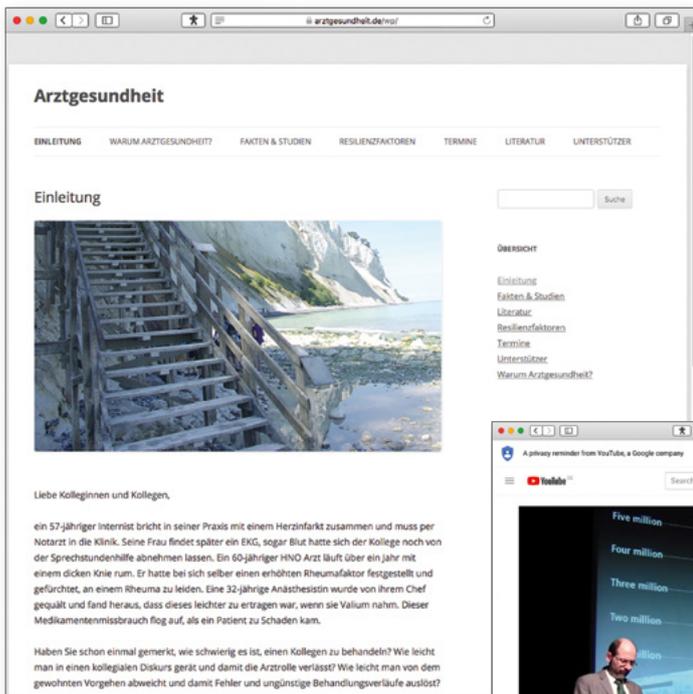
- » www.droemer-knaur.de/buch/9049212/die-revolution-im-kopf

Haltung

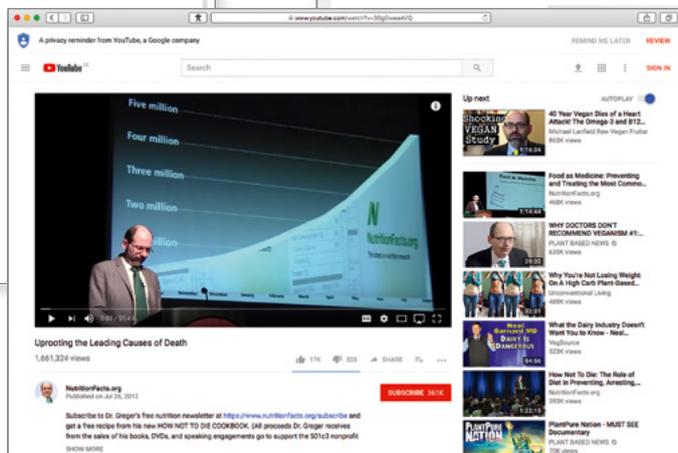
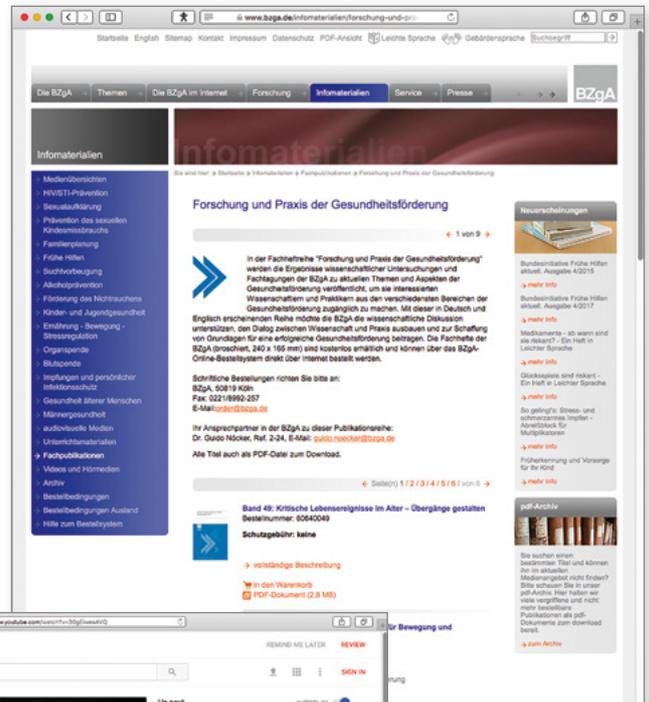
Sitzen ist ungesund und benötigt kompensatorische Aktivität. Wer lange im Büro arbeitet sollte alle 30 Minuten aufstehen und sich bewegen bzw. täglich insgesamt eine Stunde Bewegung erreichen:

- » [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30370-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30370-1/fulltext)

Studien und Praxis zur Gesundheitsförderung bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
www.bzga.de/infomaterialien/forschung-und-praxis-der-gesundheitsfoerderung/



Ein Kollege widmet sich ausdrücklich allen Aspekten der Gesundheit als Arzt:
<https://arztgesundheit.de/wp/>



Sehenswerter, origineller und inhaltsreicher Vortrag zum Thema Ernährung und Todesursachen:
www.youtube.com/watch?v=30gEiweaAVQ

Einstellung

Wesentlicher Faktor für die Wirkung von Stress ist die innere Haltung und Kompetenz im Umgang mit den eigenen Reaktionen. „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) ist eine klinisch wie in der Wirtschaft etablierte und bewährte Methode dafür:

- » www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/mbsr.html
- » www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de/wp-content/uploads/2017/12/Forschung-zu-Mindfulness-Based-Stress-Reduction-2.pdf

Nachtruhe

Unsere mobilen technischen Begleiter, Computerbildschirme und auch Fernseher stören den Tag-Nacht-Rhythmus durch ihr Lichtspektrum spürbar:

- » www.scientificamerican.com/article/bright-screens-could-delay-bedtime/

Daher sollte eine Nachtmodus- bzw. Rotspekturm-App verwendet werden, wie zum Beispiel:

- » <https://justgetflux.com>

Damit Ärzte künftig auch auf dem Gebiet der Gesundheit kompetente Ratgeber sein können, muss bereits im Studium und der Weiterbildung begonnen werden. Hierzu gibt es erste Ansätze:

- » http://bipartisanpolicy.org/wp-content/uploads/sites/default/files/Med_Ed_Report.PDF

Derzeit ist jedoch jeder selbst für sich und seinen Informationsstand verantwortlich und daher kann nur Recherche, Auseinandersetzung und auch immer wieder praktisches Ausprobieren die nötige Erfahrung bringen. Was tun Sie heute für Ihre Gesundheit?

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: www.bayerisches-ärzteblatt.de/aktuelles-heft.html

Autor

Dr. Marc M. Batschkus

Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für eHealth, eLearning & macOS, E-Mail: mail@batschkus.de