

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge

Der Hausarzt als Berater in Fragen des gesunden Lebensstils

Unser Lebensstil hat starke Auswirkungen auf die Gesundheit. Eigentlich keine neue Erkenntnis und trotzdem sind Krankheiten die mit zuwenig Bewegung, falscher Ernährung, zuviel Stress, ständigen Problemen am Arbeitsplatz und Zuhause verbunden sind weiter stark im Steigen. Der Hausarzt spielt bei der ganzheitlichen Beratung und Begleitung in Bezug auf den Lebensstil eine wichtige Rolle.

Das theoretische Wissen, was uns krank machen kann, ist in den letzten Jahren stark angestiegen. Nur ein Beispiel: „Ich weiß, ich soll nicht so viel Fett essen.“ Bei Fragen wo denn nun viel Fett enthalten ist, welche Zutaten eher zu meiden sind u. ä. muss dann die Mehrzahl der Menschen passen - und ist sich auch selten darüber im Klaren, woher er oder sie entsprechende verlässliche Informationen bekommen kann.

Erschwerend dazu kommen oft diametral widersprechenden Ratschläge bezüglich eines „gesunden“ Lebensstils aus diversen Gesundheitsmedien oder von teils selbst ernannten „Experten“. „Beim Arzt kann der Patient seine Fragen und Unsicherheiten klären. Durch sein Fachwissen und seine Erfahrung kann der Arzt bei der Gewichtung der Information und Analyse der Quellen helfen“, so Dr. Herbert Bronnenmayer, Arzt für Allgemeinmedizin in Kirchdorf, der sich auf das Thema Lebensstil spezialisiert hat.

Er findet es wichtig, „die Aufmerksamkeit von einzelnen sehr umstrittenen Details weg und hin zu einem Überdenken des Lebensstils zu führen, hin zu einem ganzheitlichen Konzept.“ Viele Menschen suchen geradezu krampfhaft nach strittigen

Details, verzetteln sich darin und vergessen dabei auf die letztlich leicht zu realisierenden ersten Schritte.

Ganzheitlicher Ansatz wichtig

Es ist etwa nicht entscheidend zu klären ob zumindest ein- oder zweimal in der Woche Fisch gegessen werden soll, sondern seine Bedeutung im Rahmen einer bewussten und ausgewogenen Ernährung

hinzzuweisen. Genauso wenig ist ein zählen jeder einzelnen Kalorie, jedes Gramm an Kohlehydrat, Fett und Eiweiß sinnvoll.

Ein gesunder Lebensstil hat natürlich etwas mit ausgewogener Ernährung zu tun, mit ausreichend Bewegung – die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine halbe Stunde am Tag. Weitere Faktoren sind der maßvolle Umgang mit der „legalen Drogen“ unserer Zeit, also Alkohol, sowie der möglichst völlige Verzicht auf Nikotin. Genauso wichtig ist aber auch wie mit Stress am Arbeitsplatz umgegangen wird bzw. wie hoch hier der kontinuierliche Druck ist. Aus Bronnenmayers Sicht wird allzu gerne vergessen auf den Faktor der Qualität vorhandener Beziehungen, nicht nur in der Familie.



Gesunder Lebensstil hat mit ausgewogener Ernährung zu tun, mit ausreichend Bewegung und maßvollem Umgang mit Alkohol.



Dr. Herbert Bronnenmayer
Arzt für Allgemeinmedizin
in Kirchdorf

Es geht also um einen ganzheitlichen Ansatz, um die gezielte Wahrnehmung der einzelnen Lebensbereiche und ihre bewusste Gestaltung. Ein wichtiger Ansatz ist aus Bronnenmayers Sicht auch, rechtzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen – also nicht nur in Fragen des Lebensstils, sondern gerade auch bei psychosozialen Problemen oder Krisensituationen. „Gerade Männer warten hier oft viel zu lange, glauben alles selber in den Griff bekommen zu können.“ – dies ist aber kein Beweis von Stärke, im Gegenteil. Auf www.gesundesooe.at finden sich übrigens viele Links zu Selbsthilfegruppen und diversen Beratungsstellen! Zudem finden sich dort Kursangebote des Vereins für Vorsorge- und Sozialmedizin zu gesunder Ernährung, Rauchertraining und „Rückewind“, das neu gestaltete Programm gegen Rückenbeschwerden.

Prinzip der Eigeninitiative

Gesundheitsförderung und Prävention sollten aufbauen „auf dem Prinzip der Eigeninitiative und Eigenverantwortung. Besonders wichtig ist auch das Vorbild, das der Arzt gibt.“, so Dr. Bronnenmayer.



Gesundheit lässt sich jedenfalls nicht einfach in der Ordination „abholen“, wie ein Medikament aus der Apotheke.

„Ich kann mich jedenfalls als Hausarzt nicht nur einfach damit zufrieden geben, Symptome zu lindern. Gleichzeitig muss ich einen Blick für die Verbesserung der Restgesundheit des Patienten entwickeln und ihn bei seiner Gesundheitsentwicklung begleiten.“

Ein zu hoher Cholesterinwert verbunden mit einem sinkenden Anteil des HDL-Cholesterin macht z.B. koronare Herzkrankung wahrscheinlicher. Allerdings erst wenn er um den Faktor vier bis fünf über den Normalwert liegt. „Einen Patienten mit erhöhten Blutfettwerten nur mit Medikamenten zu behandeln und ihm eine standardmäßig strenge Diät zu verordnen, ist ein Ansatz der Reparaturmedizin. Nachhaltig erfolgreicher ist das Einbeziehen des gesamten Lebensstils, also Änderungen der Ernährung, Gewichtsreduktion, Bewegung, Stressmanagement und Konfliktlösung.“

Wichtige Vorsorgeuntersuchung

Viele Menschen gehen erst dann zum Arzt, wenn es gar nicht mehr anders geht, also wenn der Leidensdruck zu drückend geworden ist. Es gibt zwar inzwischen immer mehr, die gerade auch den Hausarzt zu Fragen des Lebensstils besuchen – aber es sind letztlich noch zu wenige. „Hier spielen sicher auch Ängste mit: Was könnte entdeckt werden? – oder die Einstellung: Wenn was da ist, will ich es lieber gar nicht wissen“, berichtet Bronnenmayer.

Die Vorsorgeuntersuchung soll beides beinhalten: Frühentdeckung von Erkrankungen in einem Stadium, in dem sie noch gut behandelbar sind und gleichzeitig das Feststellen von Gesundheitsparametern und Informationen wie man diese noch verbessern kann.

Mag. Christian F. Freisleben-Teutscher

TIPPS ZUM THEMA LEBENSSTIL

- Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung: Milchprodukte, Ei, natürliche Kohlehydrate in Form von vollwertigem Getreide, Reis, Kartoffeln
- Täglich mindestens 5 Handvoll Obst und Gemüse biologischer Qualität
- Ausreichend Flüssigkeitszufuhr: Wasser, Mineralwasser, Tee – 1,5 – 2 Liter/Tag
- Regelmäßige Ausdauerbewegung bringt körperliches Wohlbefinden, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Leistungsfähigkeit, fördert die Körperfett- und Blutfettverbrennung. Wichtig! Training in Form von schnellem Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen mindestens jeden 2. Tag, eine halbe Stunde, ohne in Atemnot zu geraten.
- Haltemuskulatur mit Kraftigungs- und Dehnungsübungen trainieren
- Zeit nehmen, Ruhe im Sturm schaffen, inneres Gleichgewicht zwischen Anspannung und Erholung wiederherstellen
- Leben planen, sonst werden sie verplant. Ziele ordnen Ihr Leben
- Optimistische Lebenshaltung trotz aller Umstände entwickeln. Die Sichtweise kann zu Kränkung oder Stärkung führen (Schimetta/Bronnenmayer)

Literaturtipp:

Georg & Hans Wögerbauer: Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung. Verlag: Life Institut für Gesundheitsentwicklung