

Gesunder Lebensstil, allgemein

Viele Beschwerden, die meine Patienten in meine Praxis als hausärztlicher Internist führen, haben als Ursache einen ungesunden Lebensstil. Deshalb „bekämpft“ der Patient mit einem gesunden Lebensstil viele Ursachen von Zivilisationskrankheiten wie krankhaftes Übergewicht (Adipositas), Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, viele Krebsarten, Migräne, Depression, Demenz und Bewegungsapparatschmerzen (z.B. Rücken- und Knieschmerzen). Ich versuche meine Patienten mit dem folgenden Satz zu ermutigen: „Sie schlagen viele Fliegen mit einer Klappe“ und zusätzlich werden Sie sich emotional und in Ihrer Widerstandsfähigkeit gegen Stress (der sog. Resilienz) viel besser fühlen!“ Der aufmerksame Leser meiner Empfehlungen wird bei einzelnen Beschwerden oder Krankheiten viele Wiederholungen feststellen. Dies liegt aber schlichtweg darin begründet, dass ein und der gleiche gesunde Lebensstil – individuell auf die Lebenssituation des Patienten angepasst – zu positiven Effekten bei vielen Beschwerden, aber auch Körperorganen führt.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Salat und Gemüse, dazu im Vergleich weniger Obst ist wichtig. Man braucht nicht unbedingt strikt vegetarisch oder gar vegan zu leben, aber die pflanzenbasierte Ernährung ist wissenschaftlich bewiesen am gesündesten und nach meiner klinischen Erfahrung auch am effektivsten beim Abnehmen.

Wenn man auf Fleisch nicht verzichten möchte, ist 1-2 mal in der Woche der Genuss von Nahrung tierischen Ursprungs vielleicht doch ausreichend (sog. „Flexitarier“). Dabei sind Fisch und Geflügel dem roten Fleisch aus gesundheitlicher Sicht vorzuziehen.

Besonders gesund sind als Gemüse Brokkoli, Blumen-, Grün- und Rosenkohl sowie Hülsenfrüchte. Beim Obst sind dunkle Beeren wie Blaubeeren und Himbeeren zu nennen. Nüsse und dabei besonders Walnüsse und Kohlenhydrate auf Vollkornbasis sind sehr empfehlenswert.

Zusätzlich kann man Ballaststoffe wie zum Beispiel einen Esslöffel Weizenkleie, Flohsamenschalen oder geschroteter Leinsamen täglich mit ausreichend Flüssigkeit (1 Glas Wasser, Tee etc.) für eine gesunde Mikrobiota (Bakterien im Darm) zu sich führen.

Nahrungsergänzungsmittel (Vitamine, Spurenelemente) sind nur in speziellen Lebenssituationen angezeigt: Folsäure (400 Mikrogramm pro Tag) sollte bei Schwangerschaftswunsch und im ersten Drittel der Schwangerschaft zusätzlich zugeführt werden; bei veganer Ernährung ist die Einnahme von Vitamin B12 (5 Mikrogramm pro Tag) in Form von Kapseln oder Tropfen notwendig. Alle anderen intensiv beworbenen Vitamin- und Nahrungsergänzungsmittel sind bei einer ausgewogenen Ernährung unnötig und teils mit dem Risiko gesundheitlicher Schäden verbunden.

Gerne ermutige ich meine Patienten eine aktive Rolle in der Kontrolle und Monitorierung der eigenen Erkrankung bzw. deren Beseitigung wie bei Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes etc. einzunehmen. Hierzu gehören zum Beispiel Selbstmessungen des Blutdrucks nach anfänglicher Anleitung durch unsere Medizinischen Fachangestellten. Diese Selbstmessungen des Blutdrucks richtig durchgeführt reflektieren die klinische Alltagssituation besser als die gelegentlich Blutdruckmessung in der Praxis mit dem möglichen „Weißkitteleffekt“. Diese vom Patienten selbst generierten Daten sind für meine

ärztliche Dokumentation des Therapieverlaufs von großem Wert und ich scanne den mitgebrachten Ausdruck in meine elektronische Patientenakte ein.

Meiner Erfahrung nach führt die aktive Einbindung meiner Patienten in ihre Therapie und Dokumentation – auch unter Nutzung mobiler Technologien wie Smartphones – zu einer höheren Zuverlässigkeit der Medikamenteneinnahmen (sog. „Compliance“) und damit Blutdruckkontrolle. Falls von meinen Patienten gewünscht, übergebe ich Kopien von Labor- oder anderen Untersuchungsergebnissen, um per pdf diese persönlichen Gesundheitsdaten auf dem Smartphone in einer Art von eigener Gesundheitstakte für spätere medizinischer Nachweise stets verfügbar bei sich zu haben.

In meiner Praxis im Zentrum Leipzigs werden viele Studenten betreut, die insbesondere in der Examensphase mich wegen Schlaf- und Konzentrationsstörungen, eingeschränkter Lernfähigkeit und einem Gefühl des „Ausgebranntseins“ aufsuchen. Oft wird der Wunsch nach Schlaftabletten geäußert. Nicht selten stellt sich heraus, dass diese Studenten in den Wochen und Monaten zuvor keine Zeit für ihren regelmäßigen Sport zu haben glaubten. Mit der Autorität es Arztes der selbst viele Prüfungen „durchlitten“ hat, stelle ich im Gespräch zur Diskussion, dass hierbei vielleicht ein taktischer Fehler begangen wurde. Gerade wenn die Belastung einer Prüfung hoch ist, sollte man den regelmäßigen Sport aufrecht erhalten, um Körper und Geist eine Auszeit zu geben. Zusätzlich wird die Lerneffizienz wieder hergestellt. Wird Körper und Geist dagegen der gewohnte Sport verwehrt, entsteht eine Art von „Entzug“ mit den am Anfang des Absatzes beschrieben Beschwerden.

Der regelmäßige Bewegung bzw. Ausdauersport haben nachweislich positive Wirkung über die Ausschüttung von Neurotransmittern (im Volksmund: „Glückshormone“) im Mittelhirn und die Neubildung von Zellen und Verschaltungen im Hippocampus (Seepferdchen) – wichtig für die Verarbeitung von Emotionen und das Speichern von Gedächtnisinhalten.

Zusammenfassend kann man für Prüfungszeiten, aber auch für andere im Leben unvermeidbaren Belastungssituationen feststellen, dass regelmäßige Bewegung möglichst aufrechterhalten oder vielleicht auch erst recht begonnen werden sollte. Die investierte Zeit zahlt sich auf jeden Fall aus, in dem man sich allgemein besser fühlt, lernt, arbeitet und schläft bzw. eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Stress entwickelt.

In den folgenden Links sind die häufig wiederkehrenden Krankheit- und Beschwerdebilder in meiner Praxis aufgeführt, um meinen Patienten das Mitschreiben in der Sprechstunde zu ersparen. Weiterhin besteht damit die Möglichkeit zu Hause in Ruhe noch einmal nachzulesen, was der Doktor denn so alles empfohlen hat.

Ich erlaube mir abschließend offen zu legen, dass auch ich selbst diesen gesunden Lebensstil aktiv lebe, nicht nur aber auch um die in meiner Familie vererbten Gesundheitsrisiken zu kontrollieren. Wie viele meiner Patienten bestätigen können, tue ich dies aus tiefer Überzeugung und „bringe“ dies bei meinen Patienten im persönlichen Gespräch entsprechend „über“.

Ich wünsche allen meinen Patienten aber auch weiteren interessierten Lesern vor allem Freude und Wohlbefinden bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils.

Dr. Dr.med. Hans-Detlev Stahl,

Facharzt für Innere Medizin in der hausärztlichen Versorgung

Leipzig im Januar 2022