BUNTE
01/2024

Gibt es Menschen, die Burn-out-gefährdet sind?

Nachweislich sind selbstlose, aber auch leistungsorientierte und verantwortungsbewusste Menschen besonders häufig von einer Erschöpfungsdepression betroffen. Entspannend wirken kann es daher, öfter „fünf gerade sein zu lassen", statt immer alles 150-prozentig machen zu wollen.

Haben Sie Tipps für Entspannung im Alltag?

Stressbewältigungstechniken und Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelrelaxation, Yoga und Meditation bringen systematisch mehr Ruhe ins neue Jahr. Aber auch kleine, feste Auszeiten zwischendurch senken Stresslevel und Blutdruck. Dabei sind gar keine großartigen Kraftanstrengungen erforderlich: Regelrecht antidepressiv wirken können beispielsweise schon Wanderungen durch den Wald.

AKTIV SEIN MACHT DAS HERZ STARK

Unser Experte: **Prof. Michael Stimpel**
Experte für Innere Medizin, Psychotherapie und Psychokardiologie mit Praxis in Düsseldorf

Wie kann man das Herz kräftigen?

Wie ein Körpermuskel unter Belastung kräftiger wird, stärken Sport und regelmäßige Alltagsbewegung wie Treppensteigen, Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit die Herzkraft.

Was tut unserem Herz noch gut?

Ein ausgeglichenes Leben mit überwiegend zufriedenem Privat- und Berufsleben, ohne dauerhafte Stressbelastungen. Kurzfristige Stressphasen sind dagegen ein Training, denn bei Stress fordert das Gehirn mehr Sauerstoff ein und lässt über den Sympathikus das Herz entsprechend effektiver schlagen.

Haben Sie einen Tipp fürs neue Jahr?

Machen Sie für das nächste Jahr einen Wochenplan, der Ihren Alltag so gut wie möglich strukturiert. Berücksichtigen Sie dabei 4 bis 6 Stunden wöchentlich für ein körperliches Training, bestehend aus Ausdauer (Walking, Jogging, Rudern, Ergometer, Schwimmen, 30–40 Min., Zielpuls 120–130) und Fitness (Dehnung, Kräftigung mit Kleinhanteln und eigenem Körpergewicht). Bei 168 Stunden pro Woche bleiben Ihnen dann immer noch 162–164 Stunden für Schlaf, Arbeit und Freizeit. Wenn Sie lange keinen Sport ausgeübt haben, lassen Sie sich vorab von einem Arzt untersuchen (EKG, Belastungs-EKG, Echokardiographie), beginnen Sie langsam und überfordern Sie sich nicht!

GESUNDHEIT WIE DEN URLAUB PLANEN

Unser Experte: **Dr. Berndt Birkner**
Internist, Gastroenterologe, Kuratoriumsmitglied der Felix Burda Stiftung, Präsident des Netzwerks gegen Darmkrebs e.V.

Millionen Deutsche leiden häufig unter Magen-Darm-Problemen. Was kann man vorbeugend tun?

Bei Symptomen wie Blähungen, Durchfall, Krämpfen, Übelkeit und Erbrechen sollte man nicht in Panik verfallen, aber durchaus darauf hören und sich mit seinem Darm beschäftigen.

MANDY MOORE, *39, Schauspielerin und Sängerin*

Die zweifache Mutter versucht regelmäßig, sich aus dem Alltag auszuklinken. „Ich habe das Glück, ein paar Mal in der Woche etwas Zeit für mich zu finden, um Sport zu treiben oder meinen Körper zu bewegen." Auch in Sachen Ernährung sei sie achtsam

STEFFEN GROTH, *49, Schauspieler*

Der TV-Star achtet auf ein gesundes Leben, ernährt sich vegan und achtet auf seine Fitness. „Ich bin Extremist. Ich bin drogenfrei, rauche nicht, trinke nicht, ich bin eine Ultraspaßbremse!"

Was heißt das im Klartext?

Zum Beispiel ist es gut, sich um das Mikrobiom zu kümmern. Diese Masse an Bakterien, Pilzen und Viren in unserem Darm regelt eine ganze Reihe von Dingen wie die Verdauung, die Immunabwehr, die Hirnleistung über die Darmhirn-Kopfhirn-Achse. Nach vielen Untersuchungen ist eine ausgewogene Ernährung im Stil der mediterranen Küche das Beste für Mikrobiom, Körper und Seele. Eiweiß und Kohlenhydrate sollten im Vordergrund stehen, Fette nur in Maßen genossen werden.

Was raten Sie außerdem in puncto Darmvorsorge?

Unbedingt zum Darmcheck zu gehen. Leider lassen viele die Vorsorge schleifen. Sicherlich gibt es einige Gründe, nicht zur Vorsorge zu gehen, nur keine guten. Ich verstehe natürlich, dass die Darmspiegelung für Patienten mit Aufwand und Mitarbeit verbunden ist. Der Darm muss schließlich vorbereitet und gereinigt werden, man muss sich für die Untersuchung einen Tag freinehmen. Das passt vielen nicht in den Alltag – also wird der Termin geschoben und geschoben. Mein Rat ist: So, wie man seinen Urlaub plant und sich auf ihn freut, sollte man auch seine Gesunderhaltung planen. Und das als etwas absolut Gutes begreifen.

MITARBEIT: FLORIAN KÖNINGER, JESSICA HAUSER