

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil (Prävention)

(In Anlehnung an die Empfehlungen der Assmann Stiftung für Prävention)

Sowohl Herz-Kreislauf- als auch Krebserkrankungen zählen weiterhin zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland und rechtfertigen einen besonderen Fokus im Hinblick auf eine Gesundheitsprävention.

Der gesunde, präventive Gesundheitsstil:

1. Regelmäßige körperliche Aktivität:

Mindestens 30 Minuten moderate körperliche Bewegung täglich (Treppensteigen (10 Etagen), 10.000 Schritte, Hausarbeit, Fahrrad fahren, Gartenarbeit etc..

Sportliche Betätigung: 3,5 Stunden/ Woche (Walken, Joggen, Fahrrad fahren, Rudern, aerobes Training, Gymnastik, besonders positiv: Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining etc.).

2. Nicht-Rauchen:

Maßnahmen zur Raucherentwöhnung:

Langfristig lassen sich die höchsten Abstinenzquoten durch die Kombination aus *medikamentöser Unterstützung* und *verhaltenstherapeutischen Interventionen* erreichen.

Nikotinersatz-Therapie: Zur Verfügung stehen rezeptfreie Nikotin-Pflaster,- Kaugummi,-Lutschtabletten,- Inhalatoren und ein -Nasenspray. **Medikamente:** *Beispiel: Bupropion, Zyban® 150 mg ret. Tbl.. Nicht rezeptfrei.* **Verhaltenstherapeutische Maßnahmen:**

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen, die die Krankenkassen anbieten sind hochwirksam und sollten parallel zu den beschriebenen Verfahren eingesetzt werden.

Beispiele: „Frei von Tabak“, „Tabakentwöhnung nach dem Curriculum für Ärzte“, „Nichtraucher in 5 Tagen“, „Rauchfrei-Programm“, „Konzeptseminar endlich Nichtraucher“.

3. Gesunde Ernährung:

Gesunde Ernährungsmuster, z.B. traditionelle mediterrane Ernährung, **Mahlzeitenverteilung:** Verteilung auf 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten. **Vollkornprodukte:** Bevorzugung von komplexen, d.h. ballaststoff-reichen Kohlenhydraten, z.B. Kartoffeln, Vollkornbrot, Vollkornreis und Vollkornnudeln, alle Hülsenfrüchte. **Gemüse, Kartoffeln, 2-3 Portionen Obst, weniger tierisches Eiweiß:** Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Milch, Eier. Damit ist eine cholesterinarme, **wenig Süßes:** Gemeint sind damit alle süßen Lebensmittel (Zucker, Honig, Schokolade, Kuchen, Speiseeis, aber auch Limonaden, Säfte, Obst in größeren Menge), **weniger Salz (maximal 6 gr/ Tag,** **Cholesterinarm:** Vermeidung von cholesterinreichen Lebensmitteln, d.h. Einschränkung des Verzehrs aller tierischen Lebensmittel. **Gesundes Trinken:** Getränke sollten in der Regel keinen Zucker und Alkohol enthalten.

Diese **3 Lebensstil-Strategien** führen dazu, dass das **Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen um mehr als > 90% gesenkt** werden kann.

4. Biorhythmen und Regeneration beachten:

6-8 Stunden Schlaf sind optimal, zirkadiane Tagesrhythmen konstant halten, regelmäßige „Siesta“, 20-30 Minuten sind optimal.

5. Übergewicht reduzieren:

Empfohlen wird eine Gewichtsreduktion bis zu einem BMI < 25,0. Gewichtsreduktion von 0,5 bis 1,0 kg pro Woche, d.h. es sollten 500 bis 800 kcal tgl. eingespart werden. Eine Gewichtsreduktion von durchschnittlich 10% des Ausgangsgewichts ist ein realistisches und langfristig gut einzuhaltendes Ziel, diese sollte zunächst über 6 Monate durchgeführt werden.

6. Normalisierung des Blutdrucks:

Zielblutdruckwerte sind < 135/ 85 mm Hg, Maßnahmen: gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion, Verzicht auf Alkohol, DASH-Diät (reichlich Vollkornprodukte, Fisch, Geflügel, Nüsse, wenig rotes oder fettes Fleisch, wenig zuckerhaltige Lebensmittel, Salzbegrenzung < 6,0 gr/Tag).

7. Gesundheitskompetenz erwerben:

Vorsorge-Untersuchungen wahrnehmen: Gesundheitsuntersuchungen, Impfungen, Herz-Kreislauf-Screening, Vorsorge-Coloskopie, Hautkrebs-Screening.

8. Optimismus und Humor bewahren

9. Was hilft noch:

Besitz eines Haustiers, der Glaube, ein Glas Rotwein pro Tag, ein guter Partner.

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux