

# „Investment“ Gesundheit

**VORSORGE.** Wie wir während notwendiger Change-Prozesse fit und leistungsfähig bleiben. Ein Leitfaden. Von Günther Malek

Jeder von uns kennt Sprüche wie: „Unsere Gesundheit ist das Höchste Gut“. Besonders in Change-Management-Prozessen, wenn es im Alltag nicht nur stressiger, sondern auch der Geist mitziehen muss, um die Veränderung zu akzeptieren, wird es umso wichtiger – im Change nicht auf die Gesundheit zu vergessen. Aus den USA gibt es in der Elite ein weit verbreitetes Denken, Gesundheit als „Investment“ zu betrachten und dorthin auch „Kapital“ in Form von Zeit und Geld stecken. Rational betrachtet ist es auch vernünftig, hier rechtzeitig zu investieren, denn die meisten Menschen würden gegen Ende des Lebens jede Summe zahlen, um ein Jahr mehr zu bekommen. Im mittleren Lebensalter bekommen sie ein (statistisches) Jahr mehr auf diesem Planeten relativ günstig.

## Der eigene Entschluss zählt!

In der Praxis gibt es 3+1 Dinge, die sie machen können, um ihr Leben zu verlängern. Die ersten drei sind Essen (und Trinken), Bewegung und Mindset. Das +1 hintangestellt ist die medizinische Vorsorge und Versorgung.

Wer auf diese Dinge achtet, ist fitter, leistungsfähiger und lebt länger. Um hier nachhaltig eine positive Veränderung zu erzielen, haben sich folgende drei Schritte bewährt:

1. Ein innerer Entschluss seiner eigenen Gesundheit und Wohlbefinden Priorität zu geben: Am besten schreibt man sich den Entschluss auf, hängt ihn an die Pinnwand und erzählt es möglichst vielen Menschen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass man das auch einhält.
2. Passende Wege finden wie Essen, Bewegung und die Arbeit am Mindset persönlich gestaltet werden können: Welches Essen passt für mich? Welche Bewegung macht mir Spaß? Hier hilft oft professionelle Unterstützung und sich selbst Zeit geben. Für manche Menschen ist Meditation eine ideale Entspannungsform, für andere ein Alptraum. Vielleicht brauchen manche Krafttraining, um Entspannung und Stabilität zu erlangen. Bis jemand herausgefunden hat, was wirklich passt, vergeht oft viel Zeit. Nehmen sie sich für die Umsetzung auch professionelle Unterstützung, damit kommen sie schneller ans Ziel.
3. Strukturieren sie das Verhalten wie ein Projekt: Bewegung kommt auf den Terminkalender. Überlegen Sie sich, wie und wo Sie ihr regelmäßiges Mittagessen einnehmen. Wie kann das Essen zuhau-



**ZUM AUTOR**  
Dr. med. Günther Malek ist Medizinischer Leiter von TRINICUM Zentrum für integrative Medizin und Schmerztherapie  
[www.trinicum.at](http://www.trinicum.at)

**Mehr Früherkennung! Viele Erkrankungen setzen nicht schlagartig ein, sondern entwickeln sich ...**

se mit der Familie gestaltet werden. Sie können auch ihr Unternehmen in diesen Prozess miteinbinden und gesundheitsfördernde Maßnahmen setzen. Die höhere Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter und geringere Krankenstandstage werden ihre Aufwendungen nicht nur ideell vergüten.

## Die Schulmedizin kennt nur gesund und krank

Die klassische Schulmedizin kennt nur gesund und krank. Die traditionellen Medizinformen haben sich immer schon mit dem Dazwischen beschäftigt. Das zeigt sich nur in vermehrter Müdigkeit, Schwitzen oder Unruhe. Das kann mit Ernährung, die das Wissen der Traditionelle Chinesischen Medizin berücksichtigt, oft leicht gelöst werden. Keine Angst, sie können damit ganz normal leben. Müssen nur einige neue Prinzipien berücksichtigen. Dasselbe gilt auch für die Bewegung. Bei der Wahl der Sportart kommt es nicht nur auf persönliche Präferenzen, sondern auch auf die alltäglichen Herausforderungen an. Monotone Bewegungen wie etwa Laufen sind gut für die Reizverarbeitung und eignen sich für reizintensive Arbeiten mit viel Kundenkontakt, wechselnden Anforderungen und computergestütztes Arbeiten. Krafttraining hingegen eignet sich vor allem für einen schnellen Abbau von Stresshormonen wie Cortison und Adrenalin. Zudem kann man sich dabei körperlich verausgaben, es hat daher eine beruhigende Wirkung.

Erkennen Sie Probleme, noch bevor sie zum Problem werden! Viele Erkrankungen setzen nicht schlagartig ein, sondern entwickeln sich. Eine Präventionsuntersuchung kann nicht nur frühzeitig Krankheiten entdecken, sondern gibt auch Orientierung. Auf unsere Gesundheit zu achten, ist nicht nur ein Mehrwert, sondern ein wertvolles Gut, auch in Veränderungsprozessen. ■

