

Dr. Peter Kappes & Dr. Stephen Wirth

Sich wohl fühlen

Gesund denken und handeln.

	Seite
Vorwort	9
Einleitung	11
I. Schlüsselthemen der Gesundheit	
Zu Beginn: Eine kleine Zeitreise...	15
A Bewegen	21
B Ernähren	30
C Erholen	39
1. Physiologie der Stressreaktion	39
2. Heutige Stressauslöser	42
3. Innerer Stress	43
4. Das Burn-out-Syndrom	49
5. Das Bore-out-Syndrom	51
D Denken und Empfinden	53
E Kontrollieren	63
1. Schadensbegrenzung	65
2. Schadensfrüherkennung	65
3. Schadensvermeidung	67
II. „Seuchen“ des 21. Jahrhunderts - Fallbeispiele	
A „Plötzlich und unerwartet...“ - Herzinfarkt	69
B „Aus den Fugen...“ - Diabetes	74
C „Aus dem Lot...“ - Rückenleiden	78
D „Ausgebrannt...“ - Depressionen und Burn-out	83
E „Sehr zum Wohl...“ - Wohlstandsgifte	87

III. Zwischenfazit...

A	...aus individueller Sicht	92
B	...aus wirtschaftlicher Sicht	98

IV. Aktivieren, was in Ihnen steckt!

A	„Gesundheit“ und „Wohlbefinden“	102
B	Motivation und Ziele	110
C	Bewegung	113
	1. Was ist Training	114
	2. Motorische Grundeigenschaften	116
	a) Kraft	116
	b) Ausdauer	118
	c) Beweglichkeit	121
	d) Koordination	124
	e) Schnelligkeit	126
	3. Die Mischung macht's!	126
D	Was der Bauch uns sagt	129
	1. Kohlenhydrate und der glykämische Index	131
	2. Eiweiße	133
	3. Fette	134
	4. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe	135
	5. Wasser	138
	6. Alkohol und Limonadengetränke	139
	7. Dauerhaft abnehmen - die Energiebilanz entscheidet!	140

	Seite
E	Entspannung 142
F	Sinnvolle Selbstkontrolle 149
	1. Der Body-Mass-Index (BMI) 149
	2. Der Bauchumfang 150
	3. Die Atembreite 151
	4. Die Ausdauer 151
	5. Die Flexibilität des Rückens und der Beinbeuger 152
	6. Das Gleichgewicht 153
	7. Die persönliche Gesundheitsnote 153
	V. Nachwort 154
	VI. Quellenverzeichnis 155
	Über die Autoren 159
	Impressum 160

Damit keine Missverständnisse über unsere Absichten entstehen, möchten wir diesem Buch einige erläuternde Bemerkungen voranschicken. Es ist nicht für Fachleute geschrieben, sondern für die große Mehrzahl derer, die keine sind, also für Laien. Die Experten bitten wir daher, uns den Verzicht auf die gewohnte Fachsprache, Themaufbereitung und den wissenschaftlichen Apparat nachzusehen. Wir hoffen indessen, dass alle übrigen Leser uns dies zugutehalten.

Betrachten wir weiter, worum es uns nicht geht: Wir möchten die bestehenden Spezial-Veröffentlichungen zum Thema Gesundheit nicht einfach um ein weiteres Exemplar vermehren. Gleichfalls erheben wir keinen Anspruch, vollständig neue Einsichten oder gar bislang unentdeckte „Wahrheiten“ zu verkünden. Schließlich kann und muss man das Rad nicht immer wieder neu erfinden. Man sollte aber wissen, wie man es richtig auswuchtet und welchen Druck sein Schlauch benötigt. Sonst läuft die Sache nicht nur unrund, sondern vielleicht gar nicht. Es ist ja - um im Bilde zu bleiben - unverkennbar, dass viele Menschen mit einem kapitalen „Achter“ umherlaufen. Das ist weder gesund noch fühlt es sich so an. Damit ein Rad rund läuft, benötigen seine Speichen eine ausgeglichene Spannung, denn sie stehen alle miteinander in Verbindung. Dies gilt auch für die Themen unseres Buches: bewegen, ernähren, erholen, denken und kontrollieren. Wer sich wohl fühlen möchte, kommt an der Beachtung dieser Zusammenhänge und Wechselwirkungen nicht vorbei. In ihrer Darstellung sehen wir den Mehrwert unseres Buches.

Viele Patienten und Klienten haben uns ermutigt, unsere Betrachtungsweise und unser Behandlungskonzept einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Hierfür möchten wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken! Wir hoffen, dass auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, von unseren Anregungen profitieren.

Um Ihnen einen einfachen Zugang zum Thema zu eröffnen, legen wir unser Projekt in zwei Teilen vor. Im **ersten Teil** von **Sich wohl fühlen** vermitteln wir zunächst einen Überblick, wie es zu den gesundheitlichen Problemsituationen kommt, von denen so viele Personen betroffen sind. Denn wer die Ursachen verstanden hat, der kann auch die richtigen Schlussfolgerungen für sich ziehen.

Im **zweiten Teil** von **Sich wohl fühlen - Praxisbuch** zeigen wir, wie Sie die Erkenntnisse des ersten Teils auf einfache und wirksame Weise im Alltag umsetzen können. Lernen Sie, sich richtig zu bewegen, sich richtig zu ernähren, sich richtig zu erholen, in Sachen Wohlbefinden richtig zu denken und dies alles richtig zu kontrollieren. Dann sind Sie gesundheitlich in jedem Fall auf der richtigen Spur.

Usingen, Mai 2014

Dr. med. Peter Kappes

Dr. phil. Stephen Wirth

Liebe Leserinnen und Leser | Wenn Sie tatsächlich zu den wenigen Menschen gehören, die uns frisch und entspannt von den Bildschirmen und Plakatwänden der Republik entgegen strahlen, ohne dass die Maskenbildnerin oder der Werbegrafiker dieser Wirkung ein wenig nachgeholfen hat, dann: Herzlichen Glückwunsch! Legen Sie unser Buch wieder weg. Sie brauchen es nicht. Noch nicht.

Allen Übrigen hingegen sagen wir ein freundliches Willkommen! Lassen Sie uns gemeinsam ein Thema betrachten, dem die weitaus Meisten erst dann genügend Beachtung schenken, wenn es sich mit schmerzlichem Nachdruck aufdrängt: die Gesundheit!

Da Menschen eine Menge aushalten, sind Signale einer kränkelnden oder bereits kranken Körper- oder Gemütsverfassung besonders ernst zu nehmen. Diejenigen, die diese Signale ignorieren, leben im wahrsten Sinne des Wortes lebensgefährlich.

Nun ist es ja nicht so, dass es uns an Anleitungen zum Gesundwerden fehlt. Die Sache verhält sich vielmehr umgekehrt: Wir werden von der Flut wohlmeinender oder interessegeleiteter Gesundheitsratgeber buchstäblich überrollt. Tagtäglich stürzen die neuesten Diäten, wissenschaftliche und weniger wissenschaftliche Untersuchungen, Artikel und Traktate, Kuren, Rezepte, Pillen, Cremes, Wunderwässerchen, Anpreisungen und Warnungen, Hilfsmittel und Hausmittel sowie alle Arten echter oder selbsternannter Experten mit ihren Botschaften auf uns ein und erreichen schließlich nur eines: unsere völlige Desorientierung. Das Geschäft mit der Krankheit blüht und es werden viele Milliarden Euro damit verdient. (Bundesgesundheitsbericht 2012)

Wer - wenn nicht wir selbst - soll eigentlich ernsthaft Interesse daran haben, dass wir gesund werden, wenn sich doch an unseren Krankheiten

so wunderbar verdienen lässt? Eugen Roth karikiert die Situation schließlich nicht zu Unrecht mit den Versen:

„Was bringt den Doktor um sein Brot?
a) die Gesundheit b) der Tod.
Drum hält der Arzt, auf dass er lebe,
Uns zwischen beiden in der Schweb.“

Frei nach dem Motto „Was dem Arzt recht ist, ist der Pharmaindustrie allemal billig“ werden daher viele Krankheitsbilder nicht an den Ursachen bekämpft, sondern es wird mit teuren Medikamenten nur an den Symptomen herumlaboriert: Anstatt das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, werden blutdrucksenkende Medikamente verordnet; anstatt Ernährungsfehler zu korrigieren, wird Übergewicht mit ebenso teuren wie längerfristig wirkungslosen Diäten traktiert; anstatt die Muskeln zu kräftigen, ruinieren wir mit Schmerzmitteln und Antirheumatika neben unseren Gelenken den Magen und die Nieren gleich noch mit. Die Beispiele ließen sich mühelos mehren.

Nun wollen wir das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Es ist ja unbestreitbar, dass sich diese versorgende Medizin große Verdienste erworben hat. Auf sie zu verzichten, wäre mehr als fahrlässig. Eine moderne Gesellschaft kann es sich nicht leisten, mit naiven „Zurück zur Natur!“-Parolen auf notwendige medizinische Versorgungsleistungen zu verzichten. Die Betonung liegt aber auf *notwendig!*

Die Anzahl und Wachstumsraten unserer sogenannten Zivilisationskrankheiten haben in den letzten Jahrzehnten enorm zugenommen - Krankheitsbilder, wohlgemerkt, die wir in erheblichem Maße selbst verursachen. Viele dieser Wohlstandskrankheiten betreffen nicht nur ältere Menschen, sondern formieren sich neuerdings bereits unter Jugendlichen und sogar Kindern. Dies lässt sich durch die Jahresberichte der Krankenversicherer oder die Berichte des Bundesministeriums für Gesundheit unschwer belegen. (DEGS-Studie, RKI 2012)

Wir wollen Sie jedoch nicht mit ellenlangen Krankheitsstatistiken verschrecken - wenngleich wir einige markante Beispiele an entsprechenden Stellen unseres Buches anführen.

Aber wenn die versorgende Medizin diese Entwicklung nicht aufhält, dann liegt es doch auf der Hand zu fragen: Wie sähe denn eine vorsorgende Lebensführung aus, die dies vermag? Möglichst lange, mit wenig oder gar ganz ohne medizinische Behandlung auskommen - genau diesen Ansatz möchten wir gemeinsam mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, verfolgen. Daher lautet unsere Devise:

Vorsorgen, nicht versorgen!

Infolge unserer langjährigen Erfahrungen sind wir sicher, dass es nicht die eine Tür zu Gesundheit und Wohlbefinden gibt. Um sich wohl zu fühlen und dauerhaft gesund zu bleiben, bedarf es einer Balance zwischen diesen Schlüsselthemen:

bewegen
ernähren
erholen
denken
kontrollieren

Genauer gesagt, geht es darum, dass wir all dies auch richtig tun. Viele bewegen sich falsch, zu wenig oder gleich gar nicht, sie ernähren sich falsch, erholen sich ungenügend, denken an ihrem Wohlbefinden vorbei, orientieren sich an den falschen Maßstäben und verwenden falsche Messinstrumente und -methoden zur Kontrolle ihres Gesundheitszustandes.

Wir möchten Ihnen zeigen, dass Sie die wichtigsten Schlüssel zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden selbst in der Hand halten. Vielleicht mitunter, ohne es zu wissen.

Wir konzentrieren uns dabei auf das Wesentliche, das wir Ihnen möglichst einfach und verständlich nahebringen möchten. Denn ob wir Laien sind oder Experten, die Erfahrung lehrt: Nur das, was wir verstehen und worin wir für uns einen Sinn sehen, setzen wir auch in die Tat um.

Aber wenn Sie nun meinen, dass die praktische Umsetzung mit typisch deutscher Pflichterfüllung gleichzusetzen ist, der man pedantisch und mit mürrischer Miene nachzukommen hat, dann können wir Sie beruhigen: Die Umsetzung macht Freude! Und zwar nicht nur durch die messbaren Erfolge, sondern weil sie einfach gut tut. Sie werden sich besser fühlen.

**Nur das, was wir verstehen,
setzen wir auch in die Tat um.**

Dass wir in der Darstellungsform einen etwas lockeren Ton gewählt haben, ist Absicht. Den Fakten tut dies keinen Abbruch. Ein Schmunzeln an der einen oder anderen Stelle ist bereits ein Schritt in die richtige Richtung - Humor ist ein Stück Lebenskraft!

Sollten Sie sich zur praktischen Umsetzung Ihrer gewonnenen Erkenntnisse entschließen, dann hilft Ihnen das **Praxisbuch** zu **Sich wohl fühlen** weiter. Hier finden Sie Trainings- und Bewegungspläne, Ernährungsempfehlungen, Erholungs- und Stressbewältigungsstrategien, Denk- und Wahrnehmungsübungen sowie Selbstkontrollsysteme - dies alles auf einander abgestimmt, einfach zu handhaben und überall anwendbar!

III. Zwischenfazit...

A. ...aus individueller Sicht

Soweit unsere Fallbeispiele. Wir haben diese realen Fälle ausgewählt, weil sie die Krankheitsbilder unserer modernen „Seuchen“ in geradezu idealtypischer Weise verkörpern. Als *medizinische* Fälle werden sie erst dann begriffen und behandelt, wenn die Krankheit bereits ausgebrochen ist und wieder eingefangen werden muss. Es wäre daher viel zu kurz gedacht, nur auf dieses Endstadium zu schauen.

Jeder dieser Befunde hat eine lange individuelle Vorgeschichte, die schließlich zu dem jeweiligen Krankheitsbild führt. Es ist wichtig zu verstehen, welche Wirkungszusammenhänge zwischen unserem Verhalten, unserem Denken, unserer Lebensführung und unserem geistigen und körperlichen Gesundheitszustand bestehen. Nur dann achten wir frühzeitig auf Fehlentwicklungen und Risiken und können ihnen - oft auf recht einfache Weise - entgegenwirken.

Die medizinische Sicht auf diese Krankheitsbilder berührt nur einen kleinen Teil der existenziellen Probleme, vor die sich Betroffene durch ihre Krankheit gestellt sehen. Diese Probleme berühren sämtliche Bereiche unseres Lebens. In der Regel wurzeln sie auch in all diesen Bereichen. Es ist nicht immer leicht, diesem verschlungenen Wurzelwerk nachzugehen und es offen zu legen. Nachzuschauen, woher etwas kommt. Zu überlegen, wohin es führen musste. Vorauszuschauen, wohin es noch führen wird. Aber es lohnt der Mühe in jedem Fall!

Die medizinische Sicht auf Krankheiten erfasst nicht alle existenziellen Probleme.

Oft sind wir gefordert, uns während des Genesungsprozesses - so er bei schweren Krankheiten denn überhaupt möglich ist - völlig neu zu organisieren. Gewohnheiten müssen abgelegt und neue Abläufe eingeübt werden. Familiäre Beziehungen werden auf die Probe gestellt. Unser Arbeitsleben ist

betroffen. Eventuell ändert sich unser Bekanntenkreis.

Die Notwendigkeit einer Neuorganisation verunsichert und desorientiert uns. Unsere Denk- und Handlungsmuster - auch und vor allem die uns bislang nicht bewussten - werden brüchig, unsere Werte in Frage gestellt. Wir verlieren den inneren Halt, nicht selten auch sichtbar an unserer veränderten Haltung nach außen. In diesen Krisenzeiten ziehen wir uns häufig von anderen zurück, stellen sportliche Betätigungen ein, essen und trinken mehr als uns gut tut, lassen uns gehen. Dies verstärkt die bestehenden Probleme zusätzlich. Es wäre daher am sinnvollsten, es erst gar nicht zu solchen Zuständen kommen zu lassen. Dies ist nur möglich, wenn wir bereit sind ehrlich hinzuschauen und dann die Dinge eigenverantwortlich anzupacken, die getan oder gelassen werden müssen. Welche Maßnahmen dies sein können, ist sehr individuell. Aber unsere Fallbeispiele führen ja einige an.

Sie warten auf den richtigen Zeitpunkt? Er ist genau jetzt. Sie warten auf den richtigen Ort? Er ist genau da, wo Sie sich gerade befinden.

Von Bedeutung ist zweifellos unser *Wille* etwas an unserer Lebensführung zum Besseren zu verändern. Dies ist an die Einsicht in die Notwendigkeit von Veränderungen gekoppelt. Es gibt zwei Wege, zu dieser Einsicht zu gelangen: Zum einen können wir uns rechtzeitig und freiwillig um sie bemühen; zum anderen kann sie uns durch Krankheiten schmerzvoll aufgezwungen werden. Nun wählen Sie einfach!

**Sie warten auf den richtigen Zeitpunkt?
Er ist genau jetzt! Sie warten auf den richtigen Ort?
Er ist genau da, wo Sie sich gerade befinden!**

Bei all dem sollten wir nicht übersehen, dass es keineswegs gesund ist, uns an starren Vorschriften, einem engen Verhaltenskonzept und einer rigiden Lebensführung zu orientieren. Wir mutieren dann nämlich rasch zu körperlich wie geistig ausgemergelten Tugendbolden, die ihren lebensfrohen

Dr. med. Peter Kappes

Geb. 1963 in Darmstadt, Facharzt für Allgemein- und Innere Medizin, Sportmediziner, Präventivmediziner und Leistungsdiagnostiker. Nach langjähriger klinischer Tätigkeit in verschiedenen Abteilungen der Universitätsklinik Gießen und am Krankenhaus seines Heimatortes Usingen im Taunus (u. a. Intensivmedizin, Chirurgie, Innere Medizin und Kardiologie) ist er heute als Allgemeinmediziner niedergelassen. Als ehemaliger Zehnkämpfer und späterer Triathlet begleitet der Vater dreier Kinder heute medizinisch zahlreiche national und international erfolgreiche Sportler.

Dr. Stephen Wirth

Geb. 1959 in Darmstadt, Studium der Philosophie, Germanistik, Pädagogik, Ethnologie und Geschichte, nach der Promotion im Fach Philosophie arbeitete der Vater dreier Kinder als langjähriger Redenschreiber für prominente Persönlichkeiten aus dem Fernsehen, der Politik und Wirtschaft, als Dozent für Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit und Medienmanagement an verschiedenen Hochschulen sowie als Lehrer mit den Fächern Deutsch, Ethik und Sport. Als Trainer (mit A-Lizenz des Deutschen Leichtathletik Verbandes) betreut der ehemalige Hoch- und Stabhochspringer national erfolgreiche Nachwuchsathleten im Zehnkampf.

Gesamtherstellung:

Ph. Reinheimer GmbH, Darmstadt

Umschlag-Gestaltung & Layout:

Gerhard Utecht

Foto: fotolia Bildagentur/vege

Logo: Unter Verwendung von

fotolia Bildagentur/Green2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Diese Publikation ist in der Deutschen Nationalbibliothek verzeichnet.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Copyright:

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie Einspeicherung und Verarbeitung in und mit elektronischen Systemen aller Art, die ausnahmslos alle der schriftlich erteilten Genehmigung der Autoren bedürfen.

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen die Autoren keine Haftung für die Richtigkeit aller Angaben, Hinweise oder Ratschläge sowie für eventuelle Druckfehler. Gleiches gilt für Zitate aus oder Verweise auf Veröffentlichungen anderer Autoren.

Kontakt zu den Autoren und Bezug des Buches:

info@kw-gesundheitscoaching.de

www.kw-gesundheitscoaching.de

www.amazon.de

Kappes & Wirth Gesundheitscoaching GbR

Hattsteiner Allee 24

61250 Usingen

ISBN 978-3-00-046038-8

Impressum