



**Die beste Vorsorge
 ist Früherkennung:
 daher regelmäßig
 zum Check-up!**

fassende körperliche Untersuchung, bei der Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihren Blutdruck misst, Herz und Lunge abhört und den Bauchraum abtastet. Außerdem wird Ihnen beim Check-up ab 35 Jahren etwas Blut abgenommen, um Ihren Blutzuckerwert und den Cholesterinspiegel zu bestimmen, und Sie werden um Abgabe einer Urinprobe gebeten. Die Urinprobe kann frühzeitige Hinweise auf Blasen- und Nierenerkrankungen, aber auch Diabetes liefern. Anzeichen für eine Zuckerkrankheit lassen sich zudem durch die Bestimmung des Blutzuckers erkennen, und ein erhöhter Gesamtcholesterinwert, vor allem kombiniert mit Bluthochdruck, weist möglicherweise auf ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin.

Auf zum Gesundheits-TÜV im neuen Jahr!

Risikofaktor Cholesterin

Allerdings ist der Gesamtcholesterinwert für sich genommen nicht besonders aussagekräftig. Denn wichtig ist die Zusammensetzung der Blutfette. Die Blutfette LDL-Cholesterin und Triglyzeride fördern Gefäßablagerungen und damit Gefäßverengungen (Arteriosklerose) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das Blutfett HDL-Choles- →

Beginnen Sie das neue Jahr gerne mit guten Vorsätzen? Dann ist hier einer, der unbedingt auf Ihre Liste gehört: die Gesundheitsuntersuchung in der Hausarztpraxis. Auf den Check-up haben Sie als gesetzlich Versicherte(r) ab 35 alle drei Jahre Anspruch – wenn Sie am Hausarztprogramm Ihrer Krankenkasse teilnehmen, sogar alle zwei Jahre. Für junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren übernehmen die Krankenkassen zudem einmal die Kosten für den „Gesundheits-TÜV“.

In der Regel suchen wir erst dann ärztlichen Rat, wenn Beschwerden auftreten. Das Problem dabei: Viele häufige Erkrankungen machen sich

lange gar nicht bemerkbar. Ein Typ-2-Diabetes beispielsweise oder auch Bluthochdruck tun nicht weh, können aber unbehandelt zu gravierenden Folgeschäden führen. Die Gesundheitsuntersuchung ist die Chance, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Gleichzeitig ist der Check-up eine gute Gelegenheit, den Impfpass überprüfen zu lassen oder Auffälligkeiten anzusprechen, wegen denen Sie ansonsten nicht extra in die Praxis gekommen wären.

Was genau wird überprüft?

Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt erkundigt sich zunächst nach eventuell vorhandenen Beschwerden. Es folgt eine um-



Dr. Petra Reis-Berkowicz ist
 Vorstandsmitglied,
 Presse- und
 Medienreferentin
 des Bayerischen
 Hausärzte-
 verbandes

terin dagegen schützt die Gefäße. Ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann also auch bei einem Gesamtcholesterinwert im Normbereich vorliegen, wenn gleichzeitig der Anteil des LDL-Cholesterins oder der Triglyzeride zu hoch ist. Umgekehrt muss ein höherer Gesamtcholesterinwert noch kein Anlass zur Sorge sein, wenn der Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins hoch ist. Die meisten Krankenkassen in Bayern bieten in ihrem Hausarztprogramm deshalb die Bestimmung weiterer Blutwerte wie LDL-, HDL-Cholesterin und Triglyzeride, aber auch Kreatinin und Harnsäure an. Mit gutem Grund: Die zusätzlichen Werte ermöglichen es Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, sich ein genaueres Bild Ihres Gesundheitszustands und Ihrer gesundheitlichen Risiken zu machen, und sind so eine sinnvolle und kostenlose Zusatzleistung, die Sie ansonsten aus eigener Tasche zahlen müssten – ein Grund mehr also, am Hausarztprogramm teilzunehmen.

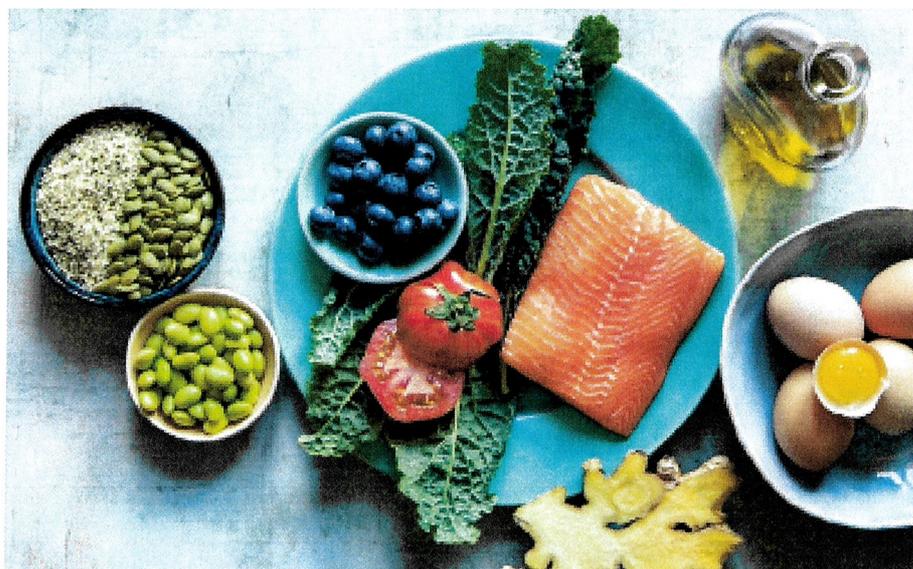
Einmalig für alle Versicherten ab 35 Jahren ist seit 2021 eine Untersuchung der Blutprobe auf die Leberentzündungen Hepatitis B und C.

Und nach dem Check-up?

Gut, wenn Sie den „Gesundheits-TÜV“ bestanden haben und beim Check-up keine Auffälligkeiten entdeckt wurden. Wenn doch, können Sie festgestellte Gesundheitsrisiken gemeinsam mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt angehen, bevor sie zum Problem werden. Deshalb lohnt sich der regelmäßige Check-up auf jeden Fall! □

17 Tipps für ein gesundes Leben

„Man ist, was man isst“: Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für eine gute Prävention, wenn nicht der wichtigste von Hausärztin Dr. Petra Reis-Berkowicz



Bunter Teller: Bewusst essen hilft, gesund zu bleiben

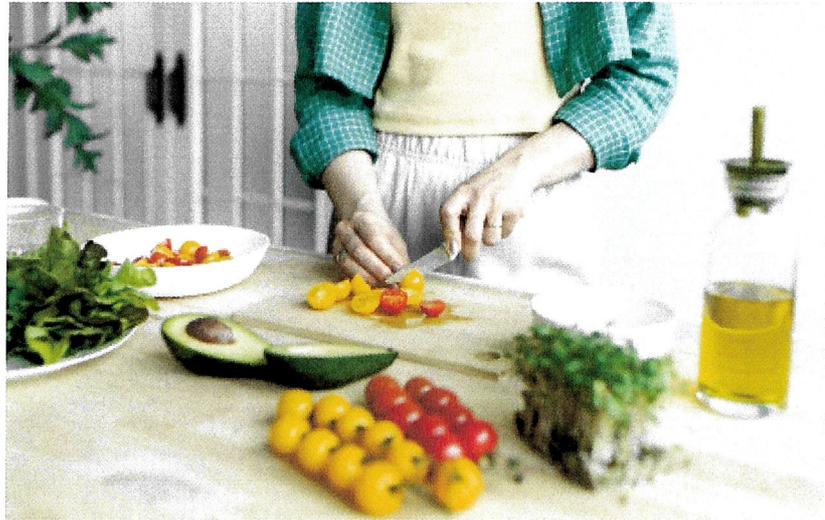
Die erfahrene Fachärztin für Allgemeinmedizin und 1. Stellvertretende Vorsitzende des Bayerischen Hausärzterverbandes erlebt die Folgen falscher Ernährung täglich in ihrer Hausarztpraxis im oberfränkischen Gefrees. „Typ-2-Diabetes galt früher als Alterserkrankung, mittlerweile sind unter den Patienten auch immer mehr junge Erwachsene“, warnt Dr. Petra Reis-Berkowicz und verweist auf Zahlen des Robert Koch-Instituts, wonach bei 7,2 Prozent der Erwachsenen im Laufe des Lebens ein Diabetes diagnostiziert wird. „Besorgniserregend ist, dass wegen falscher Ernährung immer mehr jüngere Patienten auch unter Überge-

wicht, Bluthochdruck und schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden“, erklärt Dr. Reis-Berkowicz. Die Hausärztin verrät ihre 17 besten Tipps für ein gesundes Leben.

Tipp 1 Kochen Sie selbst. Meiden Sie Fertigprodukte sowie Fast Food. Industrieprodukte haben oft einen hohen Anteil an Zucker, Salz und künstlichen Geschmacksverstärkern. Für jene, die wenig Zeit haben, hilft es, die Woche zu planen, gezielt einzukaufen und mehrere Portionen vorzukochen.

Tipp 2 Mit Fast Food, Fertigprodukten und Süßigkeiten werden Kinder

an ungesunde Lebensmittel gewöhnt und haben es später schwer, ein gesundes Leben zu führen. Eltern sollten sich deshalb darum kümmern, was in der Schule oder im Kindergarten aufgetischt wird. So hat das Kultusministerium in einer Empfehlung zum Schulessen deutlich festgeschrieben, dass „angesichts der besorgniserregenden Zahl ernährungsmitbedingter Fehlentwicklungen bei Kindern und Jugendlichen der Schule eine herausragende Rolle in der Prävention und Gesundheitsförderung“ zukomme. Beharren Sie also auf einem gesunden, guten Essen für Ihre Kinder. Das ist Ihr gutes Recht als Eltern.



Frisch zubereitet: viel wertvoller als Fertigprodukte und Fast Food

Tipp 3 Generell gilt: Je länger die Zutatenliste, desto schlechter ist das Produkt. Lesen Sie deshalb beim Einkauf das Kleingedruckte, und machen Sie es sich plastisch klar: Drei Gramm Zucker entsprechen einem Zuckerwürfel. So lauern in einem 450-Gramm-Glas einer bekannten Nuss-Nougat-Creme-Marke mehr als 84 (!) Zuckerwürfel.

Tipp 4 Auch viele Getränke haben Kalorien. In einem Liter Cola stecken 35 Zuckerwürfel, und zwei Bier entsprechen bereits einer kleinen Mahlzeit. Nur Wasser sowie Kaffee und Tee ohne Zucker und Milch sind ohne Kohlenhydrate.

Tipp 5 Light-Produkte sind keine gesunde Alternative, sondern können einen Teufelskreis auslösen. Durch den süßen Geschmack schüttet die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin aus, um den vermeintlichen Glukose-Zustrom zu den Zellen zu transportieren. Doch nachdem kein Zucker aufgenommen wird, entsteht ein Hungergefühl. Die Folge: Es wird noch mehr gegessen oder getrunken.

Tipp 6 Glauben Sie nicht den Plakaten in den Supermärkten, Drogerien

und Apotheken. Nahrungsergänzungsmittel sind teuer und im besten Fall nur wirkungslos. Einzige Ausnahme: Wer sich vegan ernährt, muss Vitamin B₆ ergänzen. Am besten ist es, sich von der Hausärztin oder dem Hausarzt beraten zu lassen. Außerdem empfehle ich, jodiertes Salz zu benutzen und öfter Seefisch zu essen, da bei uns in Bayern viele Menschen an einem Jodmangel leiden.

Tipp 7 „Iss, Kind. Obst ist gesund“ – diesen Satz kennt jeder noch von der eigenen Großmutter. Doch in seiner Pauschalität ist dieser Ratschlag nicht richtig. Obst enthält viel Glukose und Fruktose. Kritisch sind deshalb Fruchtsäfte und Smoothies, die ganze Berge von Obst enthalten. Das frisch gepresste Glas Orangensaft zum Frühstück hat zum Beispiel mehr Kalorien als ein Glas Cola. Auf der anderen Seite hat Obst jede Menge Vitamine. Deshalb mein Tipp: Essen Sie regelmäßig und in Maßen Obst – auch wegen der Ballaststoffe –, aber trinken Sie es nicht. Und wenn Sie Obst essen, dann möglichst als Nachspeise zur normalen Mahlzeit, weil dies dann nicht den

Insulinspiegel zusätzlich nach oben treibt – halt so wie früher bei Oma.

Tipp 8 Gemüse ist der Goldstandard der Ernährung und versorgt unseren Körper mit jeder Menge Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie vielen sekundären Pflanzenstoffen. Wer viel Gemüse isst, nimmt automatisch weniger Kalorien, weniger Fett und weniger Cholesterin zu sich – und ist trotzdem satt. Zwar hat auch Gemüse Kohlenhydrate, aber die sind meist komplex, werden also im Körper langsam verstoffwechselt und lösen keinen abrupten Insulin-Ausstoß aus. Sprich: Vom Gemüseessen ist noch niemand dick geworden.

Tipp 9 Übertragen Sie nicht blind alte Ernährungsregeln in die heutige Zeit. So wurde früher geraten, dass der Hauptteil der täglichen Nahrung aus Kohlenhydraten bestehen soll – was damals richtig war, um die Menschen, die schwere körperliche Arbeit geleistet haben, satt zu bekommen. Richtig ist: Der Körper braucht als Makronährstoffe nur tierisches oder pflanzliches Eiweiß sowie Fett. Kohlenhydrate →

sind dagegen nicht unbedingt lebensnotwendig, da der Körper Energie auch über Fett bereitstellen kann. Dennoch ist dies keine Empfehlung, komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Nur Zucker, also sogenannte leere Kohlenhydrate, braucht niemand.

Tipp 10 „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.“ Der Konsum von Alkohol gehört für viele Menschen zum eigenen Lebensstil. Dass ein Zuviel an Alkohol zu schweren Erkrankungen sowie physischer und psychischer Abhängigkeit führen kann, ist allgemein bekannt. Es wäre dennoch vermessen, den Menschen zu raten, generell auf Alkohol zu verzichten. Aber zur Wahrheit gehört auch: Alkohol hat viele Kalorien, Alkohol macht hungrig, und Alkohol hat keinerlei positiven Effekt auf die Gesundheit.

Tipp 11 Dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages sei, ist eine Mär. Richtig ist das Gegenteil. In der Nacht baut der Körper seine Glukosespeicher ab, wechselt danach in die Fettverbrennung und startet einen körpereigenen Reparaturprozess, indem er degenerierte Eiweißmoleküle verstoffwechselt, was als Autophagie bezeichnet wird. Genutzt wird dieser Effekt beim intermittierenden Fasten. Am bekanntesten ist dabei die sogenannte 16-8-Regel, nach der 16 Stunden auf die Einnahme von Kalorien in fester und flüssiger Form verzichtet wird. Wer also um 20 Uhr sein Abendessen beendet und sein letztes Bier oder seinen

letzten Wein getrunken hat, isst erst wieder am nächsten Tag um 12 Uhr.

Tipp 12 Sagen Sie Nein zum Snacking. Der Drang, tagsüber immer mal wieder zu Schokoriegel und Keksen zu greifen, macht dick. Folgende Beispielrechnung zeigt das: Der Schokoriegel eines bekannten Herstellers hat 262 Kalorien. Wer jeden Tag nur einmal zugreift, hat nach einem Jahr rund 100 000 Kalorien zusätzlich aufgenommen, was fast 14 Kilogramm Körperfett entspricht.

Tipp 13 Hunger ist nicht immer Hunger, sondern oft Durst. Wer Hunger verspürt und abnehmen möchte, sollte ein großes Glas Wasser trinken und eine halbe Stunde warten. Oft ist dann der vermeintliche Hunger verschwunden.

Tipp 14 Sport (allein) macht nicht schlank. Sich regelmäßig zu bewegen, ist ohne Frage wichtig für die Gesundheit und hat viele positive Effekte auf Körper und Geist, ist aber allein kein Mittel, nachhaltig Pfunde zu verlieren. Wer zum Beispiel zweimal in der Woche eine halbe Stunde joggt, verbrennt zwar insgesamt 1000 Kalorien mehr, aber ein einziger Ausreißer beim Essen kann das wieder egalisieren. Nachhaltig erfolgreich ist die Kombination aus Sport und richtiger Ernährung. Und beim Sport sollte man alle Bereiche abdecken, also nicht nur die Ausdauer trainieren, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ein erster

Schritt ist, grundsätzlich keine Lifte und Rolltreppen zu nutzen, regelmäßig und lang spazieren zu gehen oder zu joggen sowie Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Yoga zu machen.

Tipp 15 Stress macht dick. Wenn Gefahr droht, steigt der Cortisolspiegel im Körper an und alle Zellen werden umgehend mit Energie versorgt – in Zeiten des Säbelzahntigers war das lebensrettend. Heute bewirkt vor allem Dauerstress genau das Gegenteil. Die Folgen sind Übergewicht sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine gute Art, Stress abzubauen, sind lange Spaziergänge, am besten im Wald, weil hier noch die Antioxidantien in der Luft zusätzlich gesundheitsförderlich sind. Weniger sinnvoll sind dagegen harte Trainingseinheiten, „um einmal ordentlich Dampf abzulassen“, denn die treiben den Cortisolspiegel ebenfalls in die Höhe.

Tipp 16 Verzicht auf Diäten. Sie verursachen Stress und lösen den Jo-Jo-Effekt aus. Am Ende ist man dicker als vorher.

Tipp 17 Genießen Sie Ihr Leben. Studien über die Blauen Zonen, also über Regionen, in denen ungewöhnlich viele Menschen über 100 Jahre alt werden, haben gezeigt, was die Faktoren für ein langes und gesundes Leben sind: (Selbst-)Achtsamkeit, regelmäßige Bewegung und gutes Essen, dem Leben einen Sinn geben und in einer Gemeinschaft leben, in der man sich gegenseitig wertschätzt. □

HZV – Ein Plus für alle



Mehr dazu unter www.hausaerzte-bayern.de/hzv-vorteile



IMPRESSUM

Herausgeber dieser Beilage:

Bayerischer Hausärztesverband, Orleansstraße 6,
81669 München

Druck: Baumann Druck, GmbH & Co. KG,
95326 Kulmbach