

Fünf Gesundheits- typen



Worin sie sich unterscheiden,
wo Risiken liegen,
wie sie gesünder leben



Innerhalb unserer Broschürenreihe zu Gesundheitsthemen nimmt dieses Heft eine besondere Stellung ein. Anders als in den anderen Titeln der Reihe geht es hier nicht um konkrete Gesundheitsstörungen, sondern um etwas Prinzipielles: um Ihr Verhältnis zu Ihrer Gesundheit.

Wir stellen Ihnen fünf Gesundheitstypen vor, die sich durch ihr individuelles Verhältnis zu Fragen der eigenen Gesundheit voneinander unterscheiden. Wir machen dabei die Risiken sichtbar, die im jeweiligen Verhalten liegen können. Und wir sprechen Empfehlungen für eine Verhaltensoptimierung aus.

Diese fünf Gesundheitstypen (die übrigens geschlechtsunspezifisch sind) polarisieren bewusst, um bestimmte Grundverhaltensweisen deutlich herauszuarbeiten. Man wird sie selten in Reinkultur antreffen. So sollte es Sie nicht verwundern, wenn Sie bei sich selbst Indizien für zwei oder gar drei Gesundheitstypen antreffen. Vielleicht erkennen Sie sich auch in keinem der fünf Grundcharaktere wieder. Dann dürfen wir Ihnen gratulieren: Sie gehen überwiegend rational, ohne grundsätzliches Misstrauen gegenüber Medizin und Medizinerinnen und ohne übertriebene Ängste mit Fragen der eigenen Gesundheit um, haben aber auch nicht verlernt, auf Ihr Bauchgefühl zu achten.

Welche Erkenntnis Ihnen beim Lesen dieses Heftes auch kommen mag: Diese Broschüre möchte erreichen, dass Sie – je nach Ihrer persönlichen Ausgangssituation – noch mehr Sensibilität für Fragen Ihrer Gesundheit entwickeln. Wenn uns das gelingt, haben wir viel erreicht.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen Ihre

pronova BKK
PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

Der **rationale** Typ

4

Der **ängstliche** Typ

6

Der **unbesorgte** Typ

8

Der **misstrauische** Typ

10

Der **überengagierte** Typ

12

Der vernünftige Umgang
mit der eigenen Gesundheit

14

Der rationale Typ:

Ich muss funktionieren!

Der rationale Typ verhält sich, was seine Gesundheit angeht, auf den ersten Blick geradezu mustergültig: Teilnahme an allen angebotenen Vorsorgeuntersuchungen ist Pflicht, bei Anzeichen einer Erkrankung wird alsbald ärztlicher Rat eingeholt, auch sportliche Betätigung und gesunde Ernährung bei gleichzeitigem Verzicht auf Nikotin und Alkohol sind ihm ein ernstes Anliegen. Wo also liegt das Problem?

Zum Problem kann für den rationalen Typ sein Selbstverständnis werden. Das Handeln wird nämlich oft von einem Leitgedanken bestimmt: Meine Gesundheit muss erhalten bleiben, damit ich weiterhin funktionieren kann. Dieses Funktionieren ist ihm wichtig: Körper, Geist und Seele im Optimalzustand gleichen in der rationalen Vorstellungswelt nicht selten einer gut geölten Maschine, die einfach nur regelmäßig gewartet werden muss, um weiter rund zu laufen.

Risiken und Nebenwirkungen:

Wer Gefühle verdrängt, schadet seiner seelischen Gesundheit

Wer sich selbst in Konsequenz eines eher rationalen Weltbildes als leistungsfähige Maschine sieht, läuft Gefahr, sich durch hochtourigen Dauerbetrieb zu überfordern. Ernsthafte Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt können die Folge sein. Krankheiten versucht man als rational geprägter Typ durch Pillen schnell in den Griff zu bekommen, anstatt sie auszukurieren und auch der Seele Zeit für ihren Anteil am Gesundheitsprozess zu lassen.

Eine ebenso große Gefahr für die Gesundheit aber geht von der Unterdrückung von Gefühlen aus. Gesundheit gilt als Abwesenheit von Krankheit, wird also rein negativ bestimmt. Tatsächlich sind Gesundheit und Wohlbefinden von einer Vielzahl von Faktoren abhängig – vor allem von Emotionen und Seelenzuständen, die sich einer rationalen Erklärbarkeit entziehen.

Der rationale Typ neigt dazu, Gefühle grundsätzlich als Anzeichen von Schwäche zu deuten. Wer Gefühle zeigt, macht sich verwundbar. Folglich werden Gefühle nach Möglichkeit unterdrückt. Unterdrückte Gefühle aber können krank machen. Werden Gefühle oder „emotionale Bedürfnisse“ permanent nicht zugelassen, leidet die Seele und kann (beispielsweise an Depressionen) erkranken. Auf dieses Leiden der Psyche wiederum reagiert oft auch der Körper mit weiteren Störungen wie etwa solchen des Herz-/Kreislaufsystems. Man spricht dann von psychosomatischen Erkrankungen. Werden Gefühle bewusst erlebt, können sie Menschen glücklich machen: als Wohlgefühl an einem luftigfrischen Sommermorgen etwa, als Verliebtsein oder als Glück einer langjährigen harmonischen Partnerschaft.

Unsere Empfehlungen für Sie:

Erkennen Sie, dass Ihre Gesundheit auch von seelischen Faktoren abhängig ist!

Wenn Sie sich ganz oder teilweise in diesem rational geprägten Menschen wiedererkennen, können Sie sich auf ein spannendes Experiment einlassen: Versuchen Sie die Welt nicht nur von ihrer rationalen Seite zu sehen. Lassen Sie das Irrationale, lassen Sie Emotionen bewusst zu. Denn sie gehören wesentlich zu Ihrer Existenz als Mensch. Lernen Sie darüber hinaus, Warnsignale der Seele ernst zu nehmen. Wenn Sie das Gefühl haben, unter Dauerstress zu leiden, ist das nicht harmlos. Dauerstress kann zu ernstesten Erkrankungen führen. Entspannungsübungen und ein klärendes Gespräch beim Hausarzt können eine erste Hilfestellung geben. Vor allem aber sollten Sie versuchen, den Stress ursächlich zu bekämpfen.

Wenn Sie einmal krank sind: Hören Sie auch auf Ihre innere Stimme, die Ihnen, wenn Sie nur genau genug hinhören, wahrscheinlich rät, künftig etwas kürzer zu treten. Ihre ansonsten sehr gesunde Lebensweise sollten Sie beibehalten, aber sich selbst dabei vielleicht etwas weniger mechanistisch betrachten. Sie sind schließlich kein Auto!

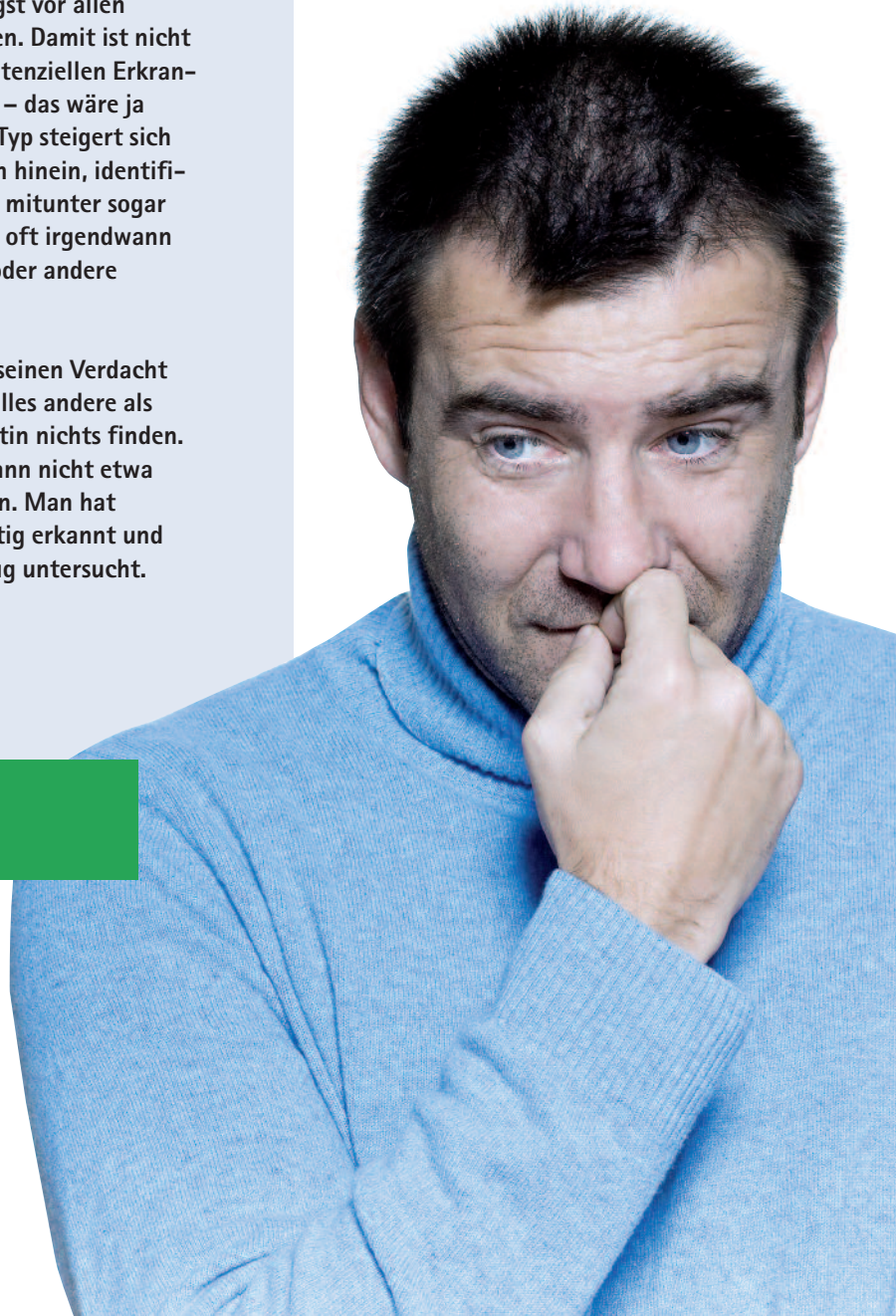


Der ängstliche Typ:

Irgendwas werde ich schon haben ...

Es gibt Menschen, die – ohne jemals ernsthaft erkrankt gewesen zu sein – Angst vor allen Erkrankungen dieser Welt haben. Damit ist nicht gemeint, dass sie versuchen, potenziellen Erkrankungen aus dem Weg zu gehen – das wäre ja nur vernünftig. Der ängstliche Typ steigert sich förmlich in Krankheitsszenarien hinein, identifiziert sich mit ihnen, entwickelt mitunter sogar einschlägige Symptome und ist oft irgendwann felsenfest überzeugt, die eine oder andere schlimme Krankheit zu haben.

Er sucht den Arzt auf, um sich seinen Verdacht bestätigen zu lassen – und ist alles andere als erleichtert, wenn Arzt oder Ärztin nichts finden. Der ängstliche Typ fühlt sich dann nicht etwa gesund, sondern missverstanden. Man hat Symptome vielleicht nicht richtig erkannt und gedeutet, ihn nicht genau genug untersucht.



Risiken und Nebenwirkungen: Angst kann krank machen

Die Tatsache, dass Menschen aufgrund starker Ängste sogar Scheinsymptome der Krankheit, an der sie zu leiden befürchten, entwickeln können, zeigt, dass Ängste immer ernst zu nehmen sind. Nicht zuletzt auch deshalb, weil ausgeprägte Ängste tatsächlich krank machen können – seelisch und körperlich. Auf seelischer Ebene können sich beispielsweise behandlungsbedürftige Angststörungen entwickeln. Auch Nervosität, innere Unruhe und Depressionen können auftreten. Auf körperlicher Ebene kommt es als Folge starker Ängste beispielsweise oft zu Appetitlosigkeit und Störungen des Magen-/Darmtraktes. Oft unterschätzt wird, dass Ängste vor Krankheiten zu sozialer Isolation führen können –

schließlich ist jeder Mensch Träger krankmachender Keime und damit eine potenzielle Ansteckungsursache. Ein erhebliches medizinisches Risiko kommt hinzu, wenn der ängstliche Typ – weil Arzt oder Ärztin ihm aufgrund mangelnden Befundes nichts verordnen konnten – sich auf eigene Faust zu therapieren beginnt. Das ist nicht immer harmlos. Denn auch frei verkäufliche Substanzen können Nebenwirkungen bzw. im Zusammenspiel mehrerer Mittel auch schwere Wechselwirkungen haben. Der ängstliche Typ richtet seine Angst leider nur auf Krankheiten, nicht auf die Eigentherapie (hierzu lesen Sie bitte ab S. 10 auch das Kapitel über den Misstrauischen).

Unsere Empfehlungen für Sie:

Lernen Sie, mit Ihren Ängsten konstruktiv umzugehen!

Wenn Sie sich ganz oder teilweise in diesem durch Ängste geprägten Menschen wiedererkennen, möchten wir Ihnen zunächst sagen, dass Sie nicht allein sind. Die meisten Menschen haben Angst davor, krank zu werden. Bei Ihnen sind diese Ängste vielleicht etwas zu stark ausgeprägt.

Sollten Sie mit Ihren Ängsten im Großen und Ganzen umgehen können und immer wieder auch längere angstfreie Phasen erleben, in denen Sie etwas Abstand gewinnen können, ist noch alles in Ordnung – immerhin sorgen Ihre Ängste dafür, dass Sie beim ersten Anzeichen einer Erkrankung Arzt oder Ärztin aufsuchen. Wir möchten Sie allerdings ermuntern, insgesamt etwas zuversichtlicher durchs Leben zu gehen. Entwickeln Sie vor allem etwas mehr Vertrauen in die ärztliche Diagnosekunst. Halten Sie Rückschau auf Ihr Leben und fragen Sie sich, wie oft Ihre Ängste Sie schon in die Irre geführt haben. Da Ängste selbst eine starke gesundheitliche Belastung darstellen können, wäre eventuell eine einfache Überlegung hilfreich: Wenn Ihre Ängste sich bislang eher als unbegründet erwiesen haben, besteht kein Anlass, jetzt den Kopf zu verlieren. Außerdem: Gerade falls Sie doch krank sein sollten, brauchen Sie einen klaren Verstand.

Sollten Ihre Ängste sehr groß sein und drohen sie außer Kontrolle zu geraten, sollten Sie sich in Psychotherapie begeben. Es gibt verschiedene Behandlungskonzepte, die Ihnen helfen, mit Ängsten umzugehen und sie vielleicht ganz abzulegen. Sprechen Sie bitte zunächst mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin offen über das Thema. In schwerwiegenden Fällen einer Angststörung kommt auch eine medikamentöse Behandlung in Frage.

Der unbesorgte Typ:

Unkraut vergeht nicht!

Manchen Menschen scheint nie oder nur höchst selten etwas zu fehlen. Krankheiten kennen sie meist nur vom Hörensagen, sie selbst sind putzmunter wie der Fisch im Wasser. Dabei achten viele von ihnen nicht einmal besonders auf eine gesunde Lebensweise. Sie leben so, wie es ihnen gefällt, rauchen, essen zu viel und zu fett oder trinken Alkohol und ignorieren Vorsorgeuntersuchungen. Und sollte doch mal eine Erkrankung das Wohlbefinden trüben, sind es Bagatellerkrankungen. Den Gang zum Arzt sparen sie sich nach Möglichkeit - denn was sollten sie schon haben?

Wird es gesundheitlich doch einmal ernster, erkennt man, dass der unbesorgte Typ in zwei Versionen vorkommt. Es gibt den naiven Unbesorgten, der einfach all die Jahre die Möglichkeit des Krankseins nur ausgeblendet hatte. Erfährt er nun, dass er ernsthaft krank ist, haut es ihn seelisch förmlich um. Und es gibt den zuversichtlichen Unbesorgten, der auch in schwierigen, durch gesundheitliche Beeinträchtigungen gekennzeichneten Lebensphasen nie das Grundvertrauen verliert. In dieser zweiten Version verfügt der Unbesorgte über eine starke seelische Stabilität, die ihm bei der Wiedererlangung seiner Gesundheit sehr hilfreich sein kann.



Risiken und Nebenwirkungen: **Blind für Gefahren**

Das Hauptrisiko ist klar: Wer zu sehr auf seine Gesundheit vertraut, läuft Gefahr, Erkrankungen grundsätzlich als Bagatellen zu bewerten und erst relativ spät zum Arzt zu gehen. Erkrankungen jeder Art aber lassen sich bekanntlich am besten dann in den Griff bekommen, wenn sie frühzeitig diagnostiziert werden.

Außerdem besteht das Risiko, Vorsorgeuntersuchungen nicht ernst zu nehmen. Vorsorgeuntersuchungen haben das Ziel, Erkrankungen in einem Stadium zu

entdecken, in dem sie noch symptomfrei sind und keine Beschwerden verursachen. Nicht zu unterschätzen ist auch der Umstand, dass der Unbesorgte seiner Umgebung ein schlechtes Vorbild liefert. Wer vor Gesundheit nur so zu strotzen scheint und die Möglichkeit von Krankheit für sich weitgehend ausschließt, kann auch bei anderen Menschen den Eindruck erwecken, dass man nur nicht zum Arzt gehen müsse, um gesund zu bleiben. Diese Einstellung ist definitiv nicht gesund.

Unsere Empfehlungen für Sie:

Nehmen Sie Ihre gute Gesundheit nicht als selbstverständlich hin, sondern unternehmen Sie alles, um sie zu erhalten!

Wenn Sie wirklich rundum gesund sind, freuen Sie sich Ihres Lebens! Allerdings sollten Sie nicht übermütig werden – schließlich kann auch der gesündeste Mensch irgendwann einmal krank werden. Da Sie als Dauergesunder über eine gute Ausgangsposition verfügen, wäre es naheliegend, diese Position durch eine bewusst gesunde Lebensweise noch zu stärken. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Verzicht auf Nikotin und Alkohol, die Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen und Stressprävention.

Seien Sie auch anderen ein Vorbild: Dass Sie von Natur aus eine gute Gesundheit haben, ist nicht Ihr Verdienst. Dass Sie alles tun, diese Gesundheit zu erhalten, schon. Wer gesund bleiben will, muss etwas dafür tun – das können andere von Ihnen lernen!

Der **misstrauische** Typ:



Der misstrauische Typ ist eng verwandt mit dem ängstlichen Typ. Doch während der Ängstliche die mögliche Erkrankung fürchtet, fürchtet der Misstrauische nichts so sehr wie Ärzte und medizinische Einrichtungen. Er hat entweder aufgrund eigener schlechter Erfahrungen oder aufgrund der Lektüre medizinkritischer Ratgeber ein sehr negatives Bild insbesondere von der sogenannten Schulmedizin. Das lässt er Ärztin und Arzt deutlich spüren. Nicht selten hat der Misstrauische zugleich einen starken Wissensdrang und verschafft sich einen vermeintlichen Informationsvorsprung gegenüber Arzt und Ärztin.

Wissensdrang an sich ist nichts Schlimmes, im Gegenteil. Doch Wissen allein hilft nicht weiter, wenn man komplexe Dinge wie Gesundheit auch verstehen will. Wissen muss geordnet, geprüft und bewertet und zu Erfahrungswerten in Relation gesetzt werden. Ohne diese Erfahrungswerte bleibt das Wissen totes Wissen. Über Erfahrungswerte im medizinischen Bereich aber verfügen in aller Regel nur ausgebildete Mediziner. So kann es passieren, dass der misstrauische Typ sich durch gründliche Lektüre einschlägiger Internetseiten

und Gesundheitsratgeber zwar ein enormes Wissen aneignet, aber dieses Wissen aufgrund fehlender Erfahrungswerte nicht richtig bewerten kann. Arzt und Ärztin nervt er dann schon mal mit seinen angelesenen Kenntnissen. Solange trotzdem dem ärztlichen Rat Folge geleistet wird, ist alles noch im grünen Bereich. Sobald der Misstrauische aber meint, es wirklich besser zu wissen, ärztliche Therapieempfehlungen in den Wind schlägt und sich auf eigene Faust therapiert, kann es schnell gefährlich werden.

Risiken und Nebenwirkungen: **Negative Einstellung macht krank**

Die negative, misstrauische Einstellung zur Medizin kommt selten allein. Meist ist auch die Grundeinstellung zum Leben insgesamt eher negativ, misstrauisch und distanziert. Wenn das bei Ihnen so ist und Misstrauen praktisch die Grundstimmung Ihres Lebens ist, sollten Sie dringend daran arbeiten. Diese negative Haltung verdirbt Ihnen nicht nur die Lebensfreude, sondern kann – mit Blick auf Ihre Gesundheit – auch ernste Folge haben.

Falls Sie Kinder haben, besteht die Gefahr, dass Sie Ihre kritische Einstellung gegenüber medizinischen Maßnahmen auf Ihr Kind übertragen – und zwar in dem Sinne, dass Sie als Eltern bestimmte, womöglich sinnvolle Maßnahmen verweigern. Ein Paradebeispiel ist eine extrem kritische Einstellung gegenüber Impfungen. Zwar ist es richtig, dass in seltenen Fällen Impfkomplicationen auftreten können. Doch steht diese Zahl in keiner Relation zur Anzahl der durch Impfungen vermiedenen Erkrankungen. Dass diese Krankheiten schwerwiegende Folgen haben können, lässt sich am Beispiel Masern erkennen. Die vermeintlich harmlose Kinderkrankheit Masern kann zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung führen.

Unsere Empfehlungen für Sie:

Lernen Sie erworbenes Wissen kritisch zu bewerten!

Es spricht nichts dagegen, sich gründlich zu informieren. Doch die Frage ist, wie man mit diesem Wissen umgeht. Wenn eine Zeitung oder eine Internetseite beispielsweise empfiehlt, Kinder wegen der möglichen Nebenwirkungen nicht impfen zu lassen, sollte man nach weiteren Quellen suchen – auch solchen Quellen, die eine andere Ansicht vertreten. Man wird in unserem Beispiel feststellen, dass hinter Impfbefürwortern nicht immer das Gewinnstreben der Pharmaindustrie steht, sondern dass auch erfahrene Kinderärzte aus innerer Überzeugung zu Impfungen raten. Erst im Abwägen kann man zu einem Urteil kommen.

Gehen Sie bei Ihrer Arztwahl auch nach dem Sympathiekriterium vor. Stimmt es menschlich zwischen Ihnen und Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, werden Sie weniger Probleme haben, eine Art Grundvertrauen zu entwickeln. Vertrauen ist nicht per se naiv. Vertrauen ist eine Grundbedingung menschlichen Miteinanders – als partnerschaftliches Vertrauen, aber auch als Vertrauen, das Sie zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin fassen. Natürlich sollte man nicht blindlings jeder ärztlichen Empfehlung folgen; besteht begründeter Anlass, am ärztlichen Rat zu zweifeln (etwa weil Ärztin oder Arzt sich bei der Untersuchung kaum Zeit gelassen und Sie nicht hinreichend informiert haben), spricht nichts dagegen, eine zweite Meinung einzuholen.

Der überengagierte Typ:

Viel bringt viel!

Man kann auch des Guten zu viel tun. Der gesundheitlich überengagierte Typ ist beim kleinsten Anlass in der Praxis, Gesundheitsmagazine sind seine bevorzugte Fernsehunterhaltung, gedruckte Gesundheitsratgeber seine Lieblingslektüre. Freunde, Verwandte, Kollegen werden – meist ungefragt – von ihm mit Gesundheitsinfos überhäuft.

Nun ist der Überengagierte keineswegs so krank, wie seine häufigen Arztbesuche vermuten lassen. Aber er fühlt sich in Gegenwart medizinischen Personals gut aufgehoben – neben Arzt oder Ärztin wird auch das übrige Praxispersonal gern von ihm involviert, wenn es darum geht, seinen Gesundheitszustand zu bewerten. In den Augen des gutgläubigen Überengagierten sind „Herr Doktor“ und „Frau Doktor“ tatsächlich noch „Halbgötter in weiß“. Er merkt gar nicht, dass den so Verehrten an dieser distanzlosen Gläubigkeit kaum gelegen ist.

Falls keine gravierenden Leiden vorliegen, die eine gezielte medizinische Therapie verlangen, ist der Überengagierte auch ein überaus bereitwilliger Nutzer frei verkäuflicher Medikamente, die er bedenkenlos einnimmt und ebenso bedenkenlos seinem Umfeld weiterempfiehlt.

Nur in einer Hinsicht lässt der Überengagierte es an Aktivität mangeln: Außerhalb seiner häufigen und regelmäßigen Praxis- und Apothekenbesuche tut er wenig, um gesund zu bleiben.



Risiken und Nebenwirkungen

Echte Gesundheitsaktivitäten sehen anders aus

Es ist gut, an den Segen moderner Medizin zu glauben. Anders als der misstrauische Typ läuft der Engagierte nicht Gefahr, wichtige Therapien wegen einer zu negativen Einstellung zu versäumen. Doch auch die kritiklose Hinnahme birgt ihre eigenen spezifischen Gefahren.

Arztbesuche und Medikamenteneinnahme sind wichtige Bestandteile der persönlichen Gesundheitsvorsorge, doch sind sie längst nicht alles. Eigenverantwortlich für eine gesunde Lebensweise zu sorgen, ist mindestens genauso wichtig. Aber

der Überengagierte hält wenig von Eigenverantwortung – er delegiert die Verantwortung für seine Gesundheit gern an Arztpraxis und Apotheke. So kann man sagen, dass er sich nicht wirklich aktiv um seine Gesundheit kümmert. Er lässt kümmern. Weil der Überengagierte gern zu frei verkäuflichen Arzneimitteln greift, besteht die Gefahr von Neben- und Wechselwirkungen – vor allem mit vom Arzt, dem die eigenständigen Medikationen des Überengagierten vielleicht unbekannt sind, verordneten Mitteln.

Unsere Empfehlungen für Sie:

Lassen Sie nicht nur andere für Ihre Gesundheit sorgen!

Für die eigene Gesundheit zu sorgen, ist eine Aufgabe, die man nicht in fremde Hände legen sollte – es sei denn, man ist aus körperlichen und geistigen Gründen nicht in der Lage, selbst Verantwortung zu übernehmen. Eigenverantwortung gibt Ihnen Sicherheit – die Sicherheit, alles für Ihre Gesundheit zu tun.

Dass weniger manchmal mehr ist, gilt auch hier. Nehmen Sie möglichst keine Medikamente ein, die Ihnen weder ärztlich verordnet noch ärztlich empfohlen wurden. Wenn Sie das Gefühl haben, sich beispielsweise mit teuren Nahrungsergänzungsmitteln oder speziellen, teuren Vitaminpräparaten etwas Gutes tun zu sollen, sparen Sie das Geld lieber oder geben es für gute Wanderschuhe und frisches Obst und Gemüse aus. Bewegung an der frischen Luft und eine natürliche Ernährung sind Ihrer Gesundheit zuträglicher als Pillen.

Beschränken Sie Ihre Arztbesuche auf das Notwendige. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt sollten Sie nur dann zu Gesicht bekommen, wenn Ihnen wirklich etwas fehlt oder wenn eine Vorsorgeuntersuchung ansteht. Nutzen Sie Ihre Zeit anders – und erleben Sie, wie entspannend und wohltuend Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, sportliche Aktivitäten oder auch ein Gang in die Sauna sein können.

Übernehmen Sie Eigenverantwortung!

Der vernünftige Umgang mit der eigenen Gesundheit

Unabhängig davon, welcher Gesundheitstyp Sie sind, gibt es eine Reihe grundsätzlich richtiger Verhaltensweisen, um gesund zu bleiben oder Heilungsprozesse zu unterstützen:

Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung.

Achten Sie darauf, nicht zu viel und nicht zu fettreich zu essen und reduzieren Sie auch Ihren Zuckerkonsum. Achten Sie darauf, regelmäßig Obst und Gemüse zu sich zu nehmen; Olivenöl ist ein guter Begleiter. Auch Fisch, Milch- und Vollkornprodukte sollten nicht fehlen. Ihren Fleisch- und Wurstkonsum hingegen dürfen Sie getrost einschränken. Alkohol und Nikotin sollten Sie aus Ihrem Leben streichen bzw. stark reduzieren.

Ein ausreichendes Maß an Bewegung ist Ihrer Gesundheit dienlich.

Ausreichend bedeutend: Drei bis vier Spaziergänge pro Woche von mindestens jeweils einer halben Stunde Dauer sind das Minimum. Nach oben sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Auch regelmäßige sportliche Betätigung, die den Körper mehr fordert als bloßes Spazierengehen, gehört zu einem gesunden Leben. Wenn Sie sich längere Zeit nicht sportlich betätigt haben, wählen Sie einen sanften Einstieg, z. B. über regelmäßiges Schwimmen oder Radfahren.

Nicht nur der Körper kann erkranken, auch die Seele kann krank werden.

Starke private oder berufliche Belastungen, anhaltende Ängste und Sorgen setzen Ihre Seele unter Dauerstress. Achten Sie deshalb auf Ihre innere Befindlichkeit. Wenn Sie unter solchen Dauerbelastungen leiden und Sie die Ursachen nicht finden bzw. nicht in den Griff bekommen, nutzen Sie professionelle Hilfen (Beratungsstellen, Psychotherapie).

Nehmen Sie an den angebotenen Vorsorgeuntersuchungen teil.

Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, desto besser die Heilungschancen!

Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, wie Ihr Körper auf Erkrankungen und Therapien reagiert.

Erkältungskrankheiten können Sie versuchsweise selbst therapieren z. B. mit bewährten Hausmitteln – eine Broschüre zum Thema mit wertvollen Tipps halten wir in Ihrem Kundenservice vor Ort für Sie bereit! Sollte die Eigentherapie allerdings nicht binnen weniger Tage anschlagen, suchen Sie bitte Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin auf.

Wenn Sie sich für Gesundheitsthemen interessieren und regelmäßig Medienberichte verfolgen, lernen Sie unbedingt, die Qualität der Informationen zu bewerten.

Im Zweifelsfall ist auch hier Ihre Hausarztpraxis der richtige Ansprechpartner, um Zweifel abzuklären.

Ihre Gesundheit ist nicht zuletzt auch Einstellungssache, hat also etwas mit Ihrem Denken zu tun.

Zuversicht und Optimismus kennzeichnen eine gesunde Lebenseinstellung. Ergänzen Sie Ihren Grundoptimismus durch eine gewisse Wachsamkeit gegenüber körperlichen und seelischen Störungen und ein entsprechendes Risikobewusstsein.

Gehen Sie so mit Ihrer Gesundheit um, dass Sie ein gutes Vorbild sind – für Ihre eigenen Kinder ebenso wie für Freunde, Verwandte, Kollegen.



pronova BKK

PARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT

pronova BKK
Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

24-Stunden-Servicetelefon

0180 2 001313

Aktuell 0,06 €/Anruf aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

24-Stunden-Gesundheitstelefon

0180 3 808888

Aktuell 0,09 €/Min. aus dem deutschen
Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.