

Auf leisen Sohlen

Nachricht von: Kreisbote
Landsberg, 26.04.2012 12:00



Alt werden und jung bleiben – wie das geht, verrät Dr. Michael Spitzbart einem interessierten Publikum beim Frühjahrsempfang des IdW. Foto: Osman

Von ULRIKE OSMAN,
Landsberg – **Die Vorträge, die bei den Veranstaltungen des Informationskreises der Wirtschaft (IdW) gehalten werden, zeichnen sich in der Regel durch einen ebenso hohen Informations- wie Unterhaltungswert aus. So auch beim IdW-Frühjahrsempfang am vergangenen Dienstag im Festsaal des historischen Rathauses. Der Mediziner Dr. Michael Spitzbart, europaweit anerkannter Gesundheitsexperte, Buchautor und preisgekrönter Redner, referierte über ein Thema, das jeden betrifft: Strategien und Wege zur Erhaltung körperlicher und seelischer Gesundheit.**

„In der heutigen Zeit steigen die Arbeitsanforderungen“, so der Sprecher des IdW-Kernteams Klaus Schmalholz. „Trotzdem oder gerade deswegen steht

unsere Gesundheit und die unserer Mitarbeiter an vorderster Stelle. Unsere körperliche und mentale Power ist wichtig wie nie.“ Von Spitzbart als Verfechter einer sanften und ursachenbezogenen Medizin erhoffte man sich Aufschluss darüber, „wie man die eigenen Akkus immer geladen halten kann“.

Krankheiten kommen auf leisen Sohlen, so der Mediziner. Lange scheint der Körper die täglichen kleinen Sünden nicht übel zu nehmen. „Von 100 Prozent Organfunktion kann man fast 70 Prozent verlieren, ohne etwas davon zu merken“, machte Spitzbart klar. Kommt dann schließlich doch die Quittung – in Form von Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes oder Depression –, dann geschieht das zwar für den Betroffenen überraschend, war jedoch in Wirklichkeit schon lange abzusehen. „Einen Burnout kann man messen, lange bevor man etwas spürt“, so der Mediziner.

Eine Blutanalyse verrät viel über Störungen, die bereits vorliegen oder sich ankündigen. Ein Weg, der jedoch von der herkömmlichen Medizin viel zu wenig beschritten wird, so Spitzbarts Vorwurf. Es werde viel zu viel an Symptomen herumkuriert, statt den Ursachen auf den Grund zu gehen beziehungsweise Erkrankungen schon im Vorfeld zu vermeiden. „Nur ein Prozent der Gesundheitsausgaben in Deutschland fließt in die Prävention.“

Bewegung, Ernährung und Denken – das sind laut Spitzbart die drei Säulen der Gesundheit. Wer sich regelmäßig bewegt, vermeidet Übergewicht und Bluthochdruck und behält seine Blutfette im Griff. Eine eiweißreiche Ernährung führt dem Körper die essentiellen Aminosäuren zu, die er für einen funktionierenden Hormonhaushalt benötigt. Zu richtigen Ernährung gehört auch ausreichendes Trinken – „ideal ist täglich ein Liter Wasser auf 25 Kilo Körpergewicht.“

Und schließlich beeinflusst positives Denken ganz entscheidend das eigene Leben, die Gesundheit und auch die Persönlichkeit. „Suchen Sie ganz bewusst das Schöne“, riet Spitzbart. „Achten Sie auf Ihren inneren Dialog.“ Konkret heißt das: nicht im Negativen schwelgen, sondern in Gedanken glückliche Momente erneut durchleben, positive Visionen entwickeln, das Hier und Jetzt genießen.

Entgegen der verbreiteten Vorstellung, man müsse an alle anderen zuerst denken, propagiert Spitzbart einen gesunden Egoismus. Denn erst, wenn man sich genug um sich selbst gekümmert hat, kann man für andere wertvoll sein. „Machen Sie es wie im Flugzeug“, rät der Arzt. „Man legt zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske an, bevor man anderen hilft. Wenn man bewusstlos wird, nützt das niemandem.“