

Das Tagesthema MEDIZIN



Fragen an den tz-Redakteur

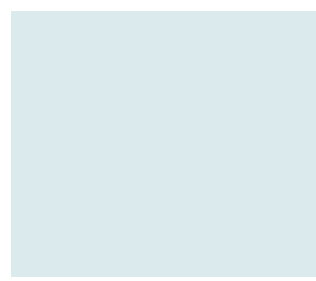
Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

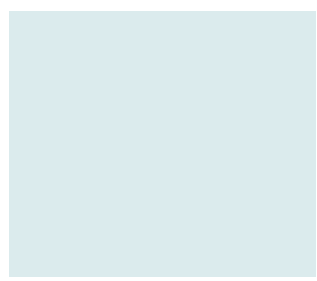
Die besten Tipps für Alltag, Ernährung, Schlaf, Sport und Psyche So bleiben wir Ärzte gesund

Ihr Job ist die Gesundheit anderer. Ärzte heilen die verschiedensten Leiden – und im Idealfall bewahren sie ihre Patienten sogar davor, überhaupt erst krank zu werden. Aber was tun die Mediziner eigentlich

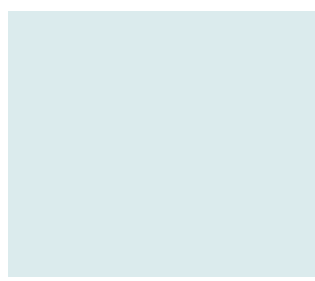
selbst, um gesund zu bleiben? In der tz ver-raten Münchner Top-Ärzte und Therapeuten ihre persönlichen Erfolgsrezepte, geben Tipps für Alltag, Ernährung, Sport, Schlaf und Psyche.
ANDREAS BEEZ



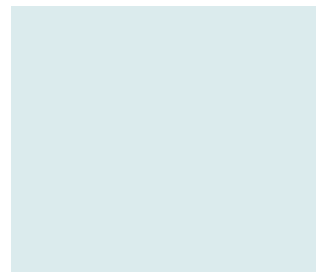
Vermeidet blaues Licht:
Miriam Homburg



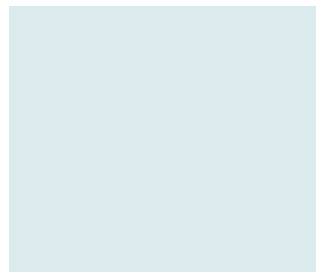
Denkt bewusst positiv:
Prof. Ellen Hoffmann



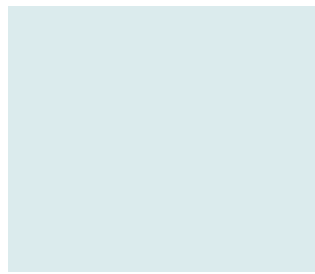
Setzt auf Bewegung im Job:
Dr. Maximilian Sohn



Prof. Rüdiger von Eisenhart-Rothe trainiert den Rücken



Dr. Manuel Köhne achtet auf ausreichenden Schlaf



Isst wenig tierische Produkte:
Dr. Christoph Liebich

ALLTAG

► **Versteckte Sportmöglichkeiten nutzen:** „Ich radele zur Arbeit. Auch bei kurzen Strecken kommt so übers Jahr einiges an Kilometern zusammen. Aufzüge sind tabu, denn Treppensteigen ist das ideale Arbeitsplatz-Workout. Meetings, in denen ich überwiegend zuhören muss, nutze ich für einfaches Muskeltraining, spanne beispielsweise Bauch- oder Wadenmuskulatur an. Das verbessert auch den venösen Rückstrom zum Herzen und ist damit gut für die Blutgefäße.“

DR. MAXIMILIAN SOHN,
CHIRURG IM ISARKLINIKUM

► **Wenig hilft viel:** „Man muss gar nicht immer gleich eine halbe Stunde oder länger sporteln. „Ich gehe mitunter nur zehn bis 15 Minuten laufen – dafür aber möglichst jeden Tag. Das bringt wahnsinnig viel, die Trainingseffekte sind merklich zu spüren. Zudem sinkt das Herz-Kreislauf-Risiko auf den Tiefpunkt.“

PROF. MARTIN HALLE,
PRÄVENTIVMEDIZINER
IM KLINIKUM RECHTS DER ISAR

► **Spaziergang fürs Immunsystem:** „Ich gehe mindestens einmal in der Woche ausgiebig in der Natur spazieren. Regelmäßige Spaziergänge steigern die Aktivität des Immunsystems, tragen zur Prävention von Krebs bei und senken den Abbau von Stresshormonen im Blut.“

TOBIAS HOMBURG,
PHYSIOTHERAPEUT IN
DER PRAXIS THERAPIE.WELT

► **Fester Termin:** „Der gute Vorsatz, regelmäßig zu sporteln, fällt oft dem Stress zum Opfer. „Um das zu verhindern,

habe ich dafür einen festen Termin: Ich treffe mich möglichst jeden Sonntag bereits um 6 Uhr in der Früh mit einem Spezl am Starnberger See. Dann gehen wir je nach Wetter rudern, surfen, radeln oder joggen. Bis unsere Familien aufwachen, sind wir wieder daheim – mit frischen Semmeln zum Frühstück und dem guten Gefühl, etwas für die Fitness getan zu haben.“

DR. SEBASTIAN TORKA,
ORTHOPÄDE, PRAXIS DR. TORKA

► **Mit dem Hund in die Natur:** „Studien belegen, dass Hundebesitzer oft bessere Blutwerte, weniger Diabetes und einen geringeren Ruhepuls haben als Bewegungsfauler. Wer an der frischen Luft Gassi geht, atmet tief ein und aus. „Dadurch wird das Blut besser mit Sauerstoff versorgt. Man ist aufmerksam, konzentrierter und leistungsfähiger. Deshalb laufe ich täglich vor der Arbeit mit unserem Hund Ashaki eine Runde durch die Natur.“

DR. REINHARD SCHNEIDERHAN,
WIRBELSÄULEN-SPEZIALIST
IM MVZ DR. SCHNEIDERHAN

► **Regelmäßige Rückenübungen – an jedem Ort:** „Ich bemühe mich, mindestens dreimal in der Woche etwas für meinen Rücken zu tun – und zwar auch dann, wenn ich nicht zu Hause bin. Zur Not reichen eine Matte im Büro oder ein Handtuch im Hotel als Unterlage aus, um schnell zehn Minuten Übungen zu machen. Entscheidend ist: Man muss die Selbstdisziplin aufbringen, auch wirklich regelmäßig zu

trainieren. Für mich lohnt es sich, weil ich dadurch meinen Rücken fit für lange Operationen halte.“

PROF. RÜDIGER
VON EISENHART-ROTHE,
GELENKERSATZ-SPEZIALIST IM
KLINIKUM RECHTS DER ISAR

ERNÄHRUNG

► **Täglich ein Apfel auf dem Weg zur Arbeit:** „Dieser „Superobst“ ist reich an Vitamin A, B1, B2 und C. Mit einem Apfel lässt sich knapp ein Drittel des Tagesbedarfs der wertvollen Vitamine decken.“

DR. MANUEL KÖHNE,
KNIIE-SPEZIALIST, OCM-KLINIK

► **Wenig Fleisch, viel buntes Gemüse:** „Tierische Produkte stehen selten auf meinem Speiseplan, stattdessen viele verschiedene Gemüsesorten und Obst, darunter Beeren.“

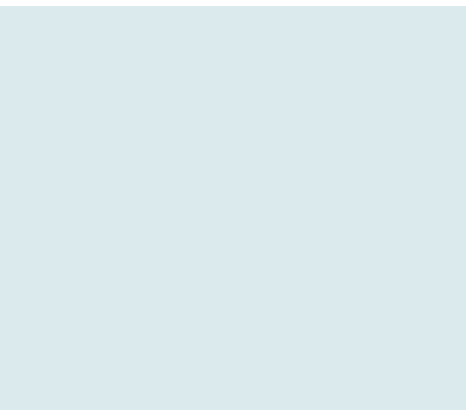
DR. CHRISTOPH LIEBICH,
HAUTARZT, PRAXIS DERMAZENT

► **Täglich eine Handvoll Nüsse:** „Sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren, verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen.“

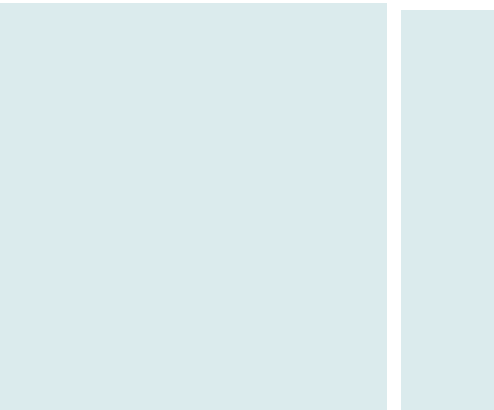
DR. MAXIMILIAN SOHN

SCHLAF

► **Naturgeräusche zum Entspannen und Einschlafen:** „Ich habe mir eine App aufs Handy geladen – mit Naturgeräuschen wie Meeresrauschen, Regenprasseln, Vogelgezwitscher, Wald- oder Wüstengeräuschen. Besonders gut klappt bei mir das Regenprasseln, ich bin sofort entspannt und schlafe sehr schnell ein. Ich mache das so, seit ich eine große US-Studie aus 2021 dazu gelesen habe. Sie belegt, dass Natur-



Prof. Martin Halle läuft öfters nur zehn bis 15 Minuten – dafür aber regelmäßig

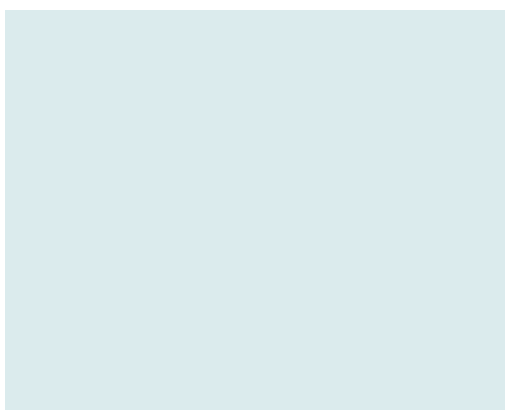


Schwört auf Wasser und Spaziergänge: Physio Tobias Homburg



Dr. Sebastian Torka (vorne) mit seinem Spezl Raphael beim Rudern auf dem Starnberger See

Dr. Reinhard Schneiderhan sportelt mit Hund Ashaki



Liebt das Meeresrauschen: Prof. Marion Kiechle
Fotos: privat, M. Götzfried (1)

geräusche nicht nur schön klingen, sondern gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Menschen fühlen sich in einer natürlichen Geräuschkulisse weniger gestresst. Zudem werden Schmerzen weniger stark empfunden, und auch die kognitiven Leistungsfähigkeiten wie Gedächtnisleistung und Informationsverarbeitung erhalten einen Schub.“

PROF. MARION KIECHLE,
GYNÄKOLOGIN IM
KLINIKUM RECHTS DER ISAR

► **Kraft tanken im Schlaf:** „Ich versuche insbesondere vor anstrengenden Arbeitstagen sieben bis acht Stunden zu schlafen. Wer viel schläft, der ist leistungsfähiger. Das liegt daran, dass im Tiefschlaf vom Gehirn ein

Wachstumshormon ausgeschüttet wird, das die Bildung neuer Zellen anregt.“

DR. MANUEL KÖHNE

► **Blaues Licht ausblenden:** „Abends versuche ich, blaues Licht durch TV, Laptop und Handy zu vermeiden. Es verringert die Bildung des Schlafhormons Melatonin um bis zu 70 Prozent. Wenn ich dennoch vorm Fernseher oder am Rechner sitze, dann verwende ich eine Blaulichtfilterbrille. Dadurch ist meine spätere Schlafqualität viel besser.“

MIRIAM HOMBURG,
THERAPEUTIN IN DER
PRAXIS THERAPIE.WELT

SPORT

► **Radeln und Rumpftaining:** „Ein Mix aus Kraft- und Konditionstraining gilt

als optimal, um den ganzen Körper in Form zu halten. „Ich radele täglich zehn Kilometer Arbeitsweg, dazu auch mal längere Strecken mit dem Rennrad. Je zwei Mal die Woche spiele ich Tennis und gehe ins Fitnessstudio. Dort mache ich Core-Übungen zur Rumpfstabilisierung.“

PROF. ROBERT HUBE,
GELENKERSATZ-SPEZIALIST IN
DER OCM-KLINIK

PSYCHE

► **Vergleichen macht unglücklich:** „Man sollte beispielsweise nicht traurig darüber sein, dass man größere gesundheitliche Probleme hat als andere Menschen – oder die Genesung etwa nach einer Gelenkersatz-Operation etwas länger dauert als beim Bettnachbarn.

Entscheidend ist, dass man sich darauf konzentriert, was man selbst beeinflussen kann.“

PROF. VON EISENHART-ROTHE

► **Positiv denken, reflektieren und relaxen:** „Es ist essenziell, bei beruflichen Herausforderungen jeden Tag das Positive in den Vordergrund zu rücken. Das können Erfolge der eigenen Arbeit oder eine gute Zusammenarbeit mit den Kollegen sein. Das mache ich mir am Abend noch mal bewusst. Besonders gut funktioniert das, wenn man am Abend ohne Umweg über Kühlschrank oder Wohnzimmer noch eine Runde an der frischen Luft dreht.“

PROF. ELLEN HOFFMANN,
KARDIOLOGIN
IN DER MÜNCHEN KLINIK