

Ein wenig genügt bereits

Investitionen sind vor allem Gegenstand der Ökonomie. Sie kann Hinweise auch für jene Investitionen geben, in denen es nicht um Geld, sondern um die anderen, für Gesundheit und Wohlbefinden wichtigen Ressourcen geht. Diese Empfehlungen können zu mehr körperlicher, geistiger, seelischer, sozialer und materieller Zufriedenheit leiten.

VON JOHANNES TREIB, RALPH WÖSSNER UND KLAUS SPREMANN

Wenn wir anderen Menschen Gutes wünschen, etwa zum Geburtstag oder zu Neujahr, umschreiben wir es meist mit den Begriffen von Gesundheit und Wohlergehen. Etwas konkreter geht es um eine Reihe verschiedener Eigenschaften. Wir alle wollen körperlich und geistig fit sein, frohsinnig und Zuversicht an den Tag legen, in sozialen Beziehungen beliebt sein. Die Reihe lässt sich fortführen und schließt etwas Vermögen zur materiellen Absicherung und Versorgung mit ein. Gesundheit, Wohlergehen und Wealth umfassen doch einige Dimensionen des Soseins und Daseins.

I. Nichts fällt vom Himmel

Was Menschen hinsichtlich all dieser wünschenswerten Dimensionen und Ziele erreichen, hängt zum Teil von ihrer Veranlagung ab, von Erziehung und Herkunft, doch zum Teil eben auch von ihrem eigenen Dazutun, also von Bemühungen, die unserem Willen unterliegen. Zu ihnen gehört: bewusst frische und leichte Ernährung wählen, sich für eine gesunde Lebensweise entscheiden, sich die Zeit für sportliche Betätigung nehmen, sich geistig mit den Fragen der Zeit auseinandersetzen, sich der Familie widmen, für den Aufbau eines Freundeskreises zu engagieren, charakterlich an sich arbeiten. Schließlich unterliegt auch das Sparen und Anlegen eines Teils unserer Einkommen den freien Entscheidungsmöglichkeiten.

Alle diese Bemühungen und Widmungen für die angesprochenen wünschenswerten Ziele tragen die Merkmale von Investitionen: Sie wirken in ihrer Summe und über die Zeit hinweg. Selbstverständlich gehen Investitionen wie die in die körperliche Gesundheit, in das Wissen und den flinken Geist, in unsere sozialen Beziehungen und in das materielle Vermögen mit einem gewissen Verzicht sowie hier und da auch mit Anstrengungen einher. Wie viel leichter ist es, beim Fast Food zuzugreifen, sich vor den Fernseher zu setzen, darauf zu warten, dass Freunde den ersten Schritt tun, und die Auseinandersetzung mit einem Vorsorgeplan erst einmal zu verschieben.

II. Alles mit Beständigkeit und immer ein bisschen was

Investitionen sind vor allem Gegenstand der Ökonomie und der Finanztheorie. Diese Disziplin kann Hinweise auch für jene Investitionen geben, in denen es nicht um Geld, sondern um die anderen, für Gesundheit und Wohlbefinden wichtigen Ressourcen geht. Vier Lehren stehen dabei im Vordergrund, und sie scheinen nützlich (und in der ärztlichen Beratungspraxis erwähnenswerte) Empfehlungen zu sein, die Menschen auf dem Weg zu mehr körperlicher, geistiger, seelischer, sozialer und materieller Zufriedenheit leiten können.

Erstens fällt auf, dass viele der angesprochenen Dimensionen untereinander in dem Sinn verbunden sind, dass eines der angestrebten Ziele auch ein Mindestniveau beim Erreichen der anderen Ziele verlangt. Schon der römische Dichter Juvenal



Auch beim Sport gilt: Die Ziele nicht zu hoch setzen und stattdessen Durchhaltevermögen zeigen.

FOTO: COLOURBOX

formulierte mit: mens sana in corpore sano (lateinisch: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) eine solche Verbindung. Weitere Beispiele des Zusammenwirkens der Dimensionen des Wohlbefindens begegnen uns immer wieder: Wer Krebskranke begleitet, weiß um die Wirksamkeit der seelischen und geistigen Charakterkraft des Kranken. Wer ein ausgeglichenes Wesen mitbringt, ist am Arbeitsplatz konstruktiver als jemand, der immer wieder depressive Gedanken ausspielt. Schließlich liegt es auf der Hand, dass auch eine gute materielle Versorgung es erlaubt, sich in geistiger Freiheit mit der Welt auseinanderzusetzen, zu reisen, Neues zu sehen.

Die Ziele sind also verwoben, und durchaus können dabei noch hierarchische Rangfolgen bestehen, so wie sie von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow in einer Bedürfnispyramide dargestellt wurden. Dass die Ziele verwoben sind, verlangt wie der Aufbau eines diversifizierten Portfolios, dass nicht nur stark selektiv allein einige wenige Ziele verfolgt werden, sondern alle zugleich. Wir dürfen nicht allein an unser Seelenheil denken und nichts für körperliche Fitsein tun, ebenso wie wir zur Karikatur werden, würden wir einzig an unser Vermögen denken und darüber den Freundeskreis und vielleicht sogar das eigene Leben vergessen, wie der Geizige in der gleichnamigen Prosakomödie des französischen Dramatikers Molière. Balance und Ausgeglichenheit sind verlangt. Wir werden also alle Ziele gleichzeitig verfolgen, nicht nur eini-

ge ausgewählte, um hinsichtlich Gesundheit und Wohlergehen voranzukommen.

Der zweite, beachtenswerte Punkt ist, dass bei jedem Ziel unsere Investitionen dem Gesetz folgen, dass da sagt: Aller Anfang ist schwer. Hinzu kommt, dass Regelmäßigkeit und Beständigkeit vieles leichter machen, so auch unsere Investitionen in die verschiedenen Teilziele. Mit anderen Worten lautet die Empfehlung: Unser Engagement, unser Bemühen muss immerfort vorhanden sein, auch wenn es schon deshalb vielleicht in der Intensität nur ein geringeres Niveau haben kann. „Immer ein bisschen was“, ist ebenso wirksam beim Aufbau von Finanzvermögen.

III. Mit wenig lässt sich Beachtliches erreichen

Der dritte Punkt, der bei praktisch allen Investitionen wirkt, besagt dies: Bereits mit wenig lässt sich oft Beachtliches erreichen. Oft wird diese Gesetzmäßigkeit daher als 80-zu-20-Regel angesprochen: Bereits 80 Prozent des überhaupt Erreichbaren können mit 20 Prozent Einsatz erzielt werden. Diese Regel wird dem Ökonomen Vilfredo Pareto zugeschrieben. Sie ist in mehreren Lebensbereichen bestätigt und unter anderem eines der Kernprinzipien im Zeitmanagement. Auch hinsichtlich der Teilziele für Gesundheit und Wohlergehen gilt, dass die letzten 20 Prozent zur Perfektion ein Vielfaches des Einsatzes verlangen würden, der bereits zu einem überdurchschnittlich guten Erfolg führt. Das wird deutlich bei Spitzensportlern oder anderen Menschen,

die sich ganz einer einzigen Sache verschrieben haben, darin aufgehen, in aller Regel dafür alle anderen Quellen für Gesundheit und Wohlergehen austrocknen lassen. Die Regel ist intuitiv einsichtig und geht letztlich auf das recht allgemeine Gesetz vom abnehmenden Grenznutzen der Wirksamkeit von Maßnahmen zurück.

IV. Die Quintessenz

Angesichts dieser drei Gesetzmäßigkeiten sollten die Menschen diesen Weg gehen: Erstens: Gesundheit und Wohlergehen ganzheitlich als Ergebnis unseres eigenen Zutuns hinsichtlich der verschiedenen Dimensionen von Körper, Geist, Seele verstehen und sich in einer Balance um alle Teilziele gleichzeitig in Ausgeglichenheit bemühen. Zweitens: In allen diesen Teilzielen Beständigkeit und Regelmäßigkeit üben. Drittens: Da bereits 20 Prozent Einsatz 80 Prozent des angestrebten Erfolgs bringen, ist es auch zu schaffen. Noch kürzer: Ein wenig genügt bereits, doch wir müssen beständig und mit Ausgeglichenheit daran arbeiten.

DIE AUTOREN

Chefarzt Prof. Dr. Johannes Treib und Oberarzt Dr. Ralph Wössner arbeiten in der Klinik für Neurologie des Westpfalz-Klinikums in Kaiserslautern. Ihre Schwerpunkte sind die Vorbeugung und Therapie von Schlaganfällen, Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen, Multiple Sklerose, Epilepsie und Gangstörungen. Der Wirtschaftswissenschaftler Dr. Dr. h.c. Klaus Spremann ist Professor emeritus, des Schweizerischen Institutes für Banken und Finanzen der Universität St. Gallen.

Offene Türen im Krankenhaus Pirmasens

Mit Durchblutungsmessung und Teddybärklinik

Unter dem Motto „Krankenhaus live erleben“ präsentiert sich das Städtische Krankenhaus Pirmasens am Tag der offenen Tür am kommenden Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Verschiedene Fachabteilungen des Krankenhauses stellen ihre Arbeit dem Publikum vor.

So wird beispielsweise gezeigt, wie die Schlüsseloch-Chirurgie funktioniert, und der OP-Bereich kann besichtigt werden. Auch die Unfallchirurgie und Orthopädie lassen Besucher hinter die Kulissen blicken. Das Endoprothetik-Zentrum und die Anästhesie geben Einblicke in die Arbeitsweise dort, und es gibt Informationen zu Schmerz und Palliativmedizin. In der Urologie wird demonstriert, wie und wo Eingriffe an Blase und Prostata vorgenommen werden und in der Radiologie wird zwischen 12 und 14 Uhr die Funktionsweise des neuen CT/MRT-Gerätes erklärt. In der Gefäßchirurgie werden Messung der Beindurchblutung vorgenommen, und in der Abteilung für Plastische- und Handchirurgie gibt es eine Live-Demonstration einer mikrochirurgischen Naht. Auch das Herzkatheterla-

bor ist für Besucher geöffnet. Im Eingangsbereich befindet sich ein Stand der Hygieneabteilung. Hier können Besucher unter Anleitung die richtige Händedesinfektion üben.

Unter dem Motto „Zukunft – fühl‘ mal rein“ kann man am Stand der Gesundheits- und Krankenpflegeschule in einem Alterssimulationsanzug erkennen, wie unser Bewegungsablauf und die Wahrnehmungen mit 80 Jahren aussehen können. Ein begehrtes Darmmodell gibt interessante Einblicke in das Innere des Menschen und die Funktion des Verdauungsorgans.

Auf dem Außengelände des Krankenhauses gibt es Vorführungen der ASB-Rettungshundestaffel „Wasgau“, und ein Rettungswagen zeigt sich von Innen. Ein Ritterlager informiert über die Medizingeschichte des Mittelalters. Ausprobieren und mitmachen heißt die Devise an den Informationsständen der Kooperationspartner, Fördervereine und Selbsthilfegruppen. Eine Teddybärklinik im 3. Obergeschoss sorgt sich um den kranken Teddy, den die Kinder von zu Hause mitbringen können. (jgl)

GESUNDHEIT IM FOKUS II

GESUNDHEITSFORUM

Das Aneurysma der Bauchschlagader

KUSEL. Die nächste Veranstaltung der Reihe „Gesundheitsforum am Mittwoch“ findet am Mittwoch, 30. September um 19 Uhr in der Kapelle des Westpfalz-Klinikums in Kusel statt. „Zeitbombe im Bauch – das Aneurysma der Bauchschlagader“ ist Thema des Vortrags von Dr. Marcus Filipp, Leitender Oberarzt der Abteilung für Angiologie am Standort Kusel des Westpfalz-Klinikums. Eine Aufweitung der Bauchschlagader (Aorta abdominalis) kommt bei vier bis acht Prozent aller Männer ab einem Alter von 65 Jahren vor. Damit sind Männer sechs Mal häufiger als Frauen von dieser Erkrankung betroffen.

Die Erweiterung der Aorta wird in den meisten Fällen vom Patienten nicht bemerkt. Mit zunehmender Größe steigt das Risiko, dass die erweiterte Bauchschlagader reißt. Nur ein Fünftel aller Patienten überlebt eine solche Ruptur. Der Vortrag informiert darüber, wann etwas unter-

nommen werden muss und wie man eine Erweiterung feststellt. Für Fragen steht Filipp im Anschluss zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. (jgl)

ADHS

Infos für betroffene Eltern

KLINGENMÜNSTER. Das Pfalzinstitut – Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Klingenmünster bietet einen Informationsabend zur Aufmerksamkeitsdefizitstörung bei Kindern und Jugendlichen an am kommenden Mittwoch, 30. September, von 18.30 bis 20.30 Uhr im Pfalzinstitut, Gebäude 56. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Familien von Kindern mit AD(H)S. Ein Unkostenbeitrag wird nicht erhoben. Für Eltern, bei deren Kindern bereits die Diagnose einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung gestellt wurde, wird das Pfalzinstitut auch in diesem Jahr ein Elterntaining in Seminarform anbieten. Auch darüber wird an dem Infoabend ausführlich berichtet. (jgl)

— ANZEIGE —

— ANZEIGE —

Privatklinik Berggarten Deidesheim



Privates Akutkrankenhaus für Psychosomatik und Psychotherapie



- Depressionen
- Essstörungen
- Burn-Out und Stresserkrankungen
- Lebenskrisen
- Angsterkrankungen
- Abhängigkeiten
- Bipolare Störungen

Modernste Therapie in ruhiger und persönlicher Atmosphäre
Ärztliche Leitung: Dr. med. Michael Stumbaum

Bei der Klärung der Kostenübernahme sind wir Ihnen gerne behilflich.

67146 Deidesheim, Im Oberen Grain 1, ☎ 06326/7008-0
www.privatklinik-berggarten.de

0022005_10_1

GESUNDHEIT IM FOKUS I

DARMGESUNDHEIT

Was tun, wenn es im Bauch rumort

WALDSEE. Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen – für viele Menschen sind diese Symptome häufige Begleiter im Alltag. Oft werden sie kaum wahrgenommen und rasch wieder verdrängt, in manchen Fällen können sie aber auch zu einer erheblichen Belastung für die Patienten werden und den Alltag stark belasten. Viele Erkrankungen können sich dahinter verbergen, angefangen von akuten Unverträglichkeiten oder Infektionen bis zu chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen oder gar bösartigen Veränderungen.

Prof. Dr. Ralf Jakobs, Chefarzt der Medizinischen Klinik C des Klinikums Ludwigshafen, referiert in seinem Vortrag am kommenden Dienstag, 19 Uhr, in der Hermann-Gmeiner-Schule, Schifferstadter Straße 2 in Waldsee über das Thema „Wenn es im Darm rumort – Aktuelles zu Reizdarm, Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelallergien“. Im Anschluss an den Fachvortrag besteht die Gelegenheit, Fragen an den Spezialisten zu richten. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung unter Telefonnummer 06236 4182-103 ist erforderlich. (jgl)

GESUNDHEITSFORUM

Leben mit Gelenkverschleiß

KAISERSLAUTERN. „Gelenkverschleiß – was kann man tun?“ lautet das Thema des Gesundheitsforums am kommenden Samstag um 10.30 Uhr im Tagungszentrum des Westpfalz-Klinikums, Goethestraße 51, Kaiserslautern. Referenten sind der Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie des Westpfalz-Klinikums, Dr. Hartmut Winkler, und Oberärzte seiner Klinik. Ungefähr 75 Prozent der über 50-jährigen, 90 Prozent aller über 70-jährigen haben Arthrosebeschwerden. Dabei sind Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer: Die Arthrose ist somit die häufigste Gelenkerkrankung. Es handelt sich um einen Überlastungsschaden des Knorpels mit vermehrtem Abrieb, der im schlimmsten Fall zu einem komplett freiliegenden Knochen führt. Besonders häufig finden sich Verschleißerscheinungen an Last tragenden Gelenken wie Hüfte, Knie und Sprunggelenk. Aber auch Schultern und Fingergelenke können betroffen sein. Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen können zusammen oder als Einzelsymptome auftreten. Ein sogenannter Anlaufschmerz kenn-

zeichnet steife Gelenke zu Beginn von Bewegungen und nach Pausen. Das therapeutische Spektrum reicht von medikamentösen Behandlungen, über Sport und Krankengymnastik bis zu operativen Achskorrekturen oder den Einbau von Kunstgelenken. Verschiedene Prothesensysteme sind auf dem Markt verfügbar, Standardprothesen erzielen die besten Ergebnisse.

Ziel aller Maßnahmen ist die Wiederherstellung der Lebensqualität. Im Anschluss an den Vortrag stehen Winkler und sein Team für Fragen zur Verfügung. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei. Kostenlose Parkplätze stehen unmittelbar am barrierefreien Tagungszentrum zur Verfügung. (jgl)

GEFÄSSERKRANKUNGEN

Erkennen und richtig behandeln

LUDWIGSHAFEN. Am kommenden Samstag findet ein bundesweiter Informationstag zu Gefäßerkrankungen statt. Daran beteiligt sich das Klinikum Ludwigshafen von 10 bis 14 Uhr mit einer Vortragsreihe unter der Leitung von Chefarzt Dr. Clemens Kühner im Hörsaal des Klinikums, Bremserstr. 79, Haus A. Auftakt ist der

Vortrag „Wenn die Beine schmerzen: Abklärung einer Durchblutungsstörung“. Danach steht die Frage „Wozu braucht man den Radiologen?“ im Mittelpunkt (10.25 Uhr), sowie „Wenn es anders nicht mehr geht! Operative Behandlung“ (11 Uhr). Zum Abschluss geht es um die „Moderne Wundversorgung“ (11.20 Uhr). Ab 12 Uhr besteht die Möglichkeit den Hybrid-OP und die Röntgenabteilung zu besichtigen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (jgl)

OFFENE TÜREN

Palliativzentrum stellt sich vor

NEUSTADT. Anfang April wurde in Neustadt das Ambulante Hospiz- und Palliativzentrum gemeinsam von der Marienhaus Klinik und dem Caritasverband für die Diözese Speyer gegründet. Das Zentrum soll helfen, die ganzheitliche Begleitung und Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in der Region weiter zu vernetzen und auszubauen. Bei einem Tag der offenen Tür werden die Angebote am kommenden Dienstag von 13 bis 17 Uhr in den Räumlichkeiten in der Grainstraße 8 allen Interessierten vorgestellt. (jgl)

Meine beste Therapie

DIE RHEINPFALZ im Krankenhaus oder in der Kur!

ZUSATZZEITUNG

Gold- oder Silber-CARD-Inhabern liefern wir auf Wunsch eine zusätzliche Zeitung **kostenlos** ins Krankenhaus oder an den Kurort.

Einfach anrufen unter Tel. 0631 3701-6640

Wir leben Pfalz.

DIE RHEINPFALZ

kai_hp22_rat-gesu.01