

Check-up

BETRIFFT
Umfrage

Gute Noten in Sachen Gesundheit

Der Schweizer Gesundheitstag entwickelt sich immer mehr zu einem Renner: Über 1600 Personen haben dieses Jahr daran teilgenommen, und auch einige Politiker liessen ihre Gesundheitswerte testen.

TEXT **VERENA THURNER**

Schweizerinnen und Schweizer sind gesundheitsbewusster geworden. Das zeigt die Auswertung des dritten Schweizer Gesundheitstages vom vergangenen Juni. Der kostenlose Check-up erfreut sich steigender Beliebtheit. Über 1600 Personen liessen sich in den Amavita-Apotheken in der ganzen Schweiz testen. Das ist eine Zunahme von 68 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Mit dem Herz-Check der Schweizerischen Herzstiftung werden die Gesundheitswerte bestimmt, die gleichzeitig auch Risikofaktoren für Herzkrankheiten sind. Dazu gehören Rauchen, abdominale Fettleibigkeit, Bluthochdruck, ungünstige Blutfettwerte und hoher Blutzucker. Sind mehrere dieser Werte gegeben, sprechen Mediziner vom metabolischen Syndrom. Basierend auf diesen Risikofaktoren, der Anamnese der getesteten Person sowie dem Lebensstil lässt sich das Zehn-Jahres-Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag bestimmen.

Einige unserer Parlamentarierinnen und Parlamentarier nehmen jeweils ihre Vorbildfunktion wahr und lassen ebenfalls ihre Gesundheitswerte testen. Und wir können beruhigt sein: Bei den 66 getesteten Volksver-

tretern aus dem Bundeshaus scheinen der Stress des politischen Alltags, die langen Fraktionssitzungen und Geschäftsessen wenig gesundheitliche Spuren zu hinterlassen. Zwei Drittel der männlichen Parlamentarier sowie alle weiblichen Kolleginnen befinden sich ausserhalb des Risikobereichs. Nur 14 Prozent der getesteten Politiker zeigen ein mittleres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Unter den 1600 Personen der Schweizer Bevölkerung, die am Gesundheits-Check teilgenommen haben, liegen 9 Prozent in einem leichten Risikobereich. Nur 3 Prozent aller getesteten Männer und 1 Prozent der Frauen weisen ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten und Hirnschlag auf. Pickt man einzelne Risikofaktoren für ein metabolisches Syndrom heraus, wie zum Beispiel erhöhte Blutzuckerwerte, schneiden unsere Volksvertreter um einiges besser ab als die übrige Bevölkerung: Gut 3 Prozent der männlichen Parlamentarier und 4,5 Prozent ihrer weiblichen Kolleginnen haben einen Blutzuckerwert, der auf ein metabolisches Syndrom hindeutet. Die Werte bei der Schweizer Bevölkerung liegen bei den Frauen bei über 7 und bei den Männern bei über 5 Prozent.

Frage entlarvt Narzissten

Columbus Sie möchten wissen, ob Ihre Freundin eine Narzisstin ist? Dann fragen Sie sie einfach. US-Psychologen fanden in einer Untersuchung mit mehr als 2200 Freiwilligen heraus, dass diese Methode genauso zuverlässig ist wie herkömmliche Tests. www.plosone.org

Fünf am Tag reichen aus

Boston Fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag senken das Sterberisiko. Vor allem das Herz und das Gefässsystem profitieren davon. Mehr als fünf Portionen scheinen dagegen keinen weiteren positiven Effekt zu haben. Das zeigt eine US-Studie. www.aerzteblatt.de

Infos zur HPV-Impfung

Aarau Die Infektion mit dem humanen Papilloma-Virus ist die häufigste sexuell übertragene Erkrankungen weltweit. Das Kantonsspital Aarau veranstaltet am 27. August ab 19 Uhr im Hörsaal Haus 1 einen Info- und Frageabend zum Thema. www.ksa.ch

TIPP

Wenn Sie in die Ferien fliegen, sollten Sie sich um allfällige **REISE-PAPIERE** für ihre Medikamente kümmern. Infos gibts beim Hausarzt.

ÜBERLASTUNG

Wenn Stress zur totalen Erschöpfung führt!

Schlafprobleme, Schwindel und Bluthochdruck – alles Symptome, die auf ein **BURNOUT** hinweisen können. Aber wie merkt man, dass einen die Arbeit krank macht?

Ich bin 33 Jahre alt, verheiratet und habe einen dreijährigen Sohn. Vor drei Monaten habe ich in meiner Ingenieurfirma die Position eines Abteilungsleiters übernommen. Jahrelang hatte ich darauf hingearbeitet und war bereit, alles zu tun, um der neuen, verantwortungsvollen Aufgabe gerecht zu werden. Ich hatte ein gutes Team und einen kommunikationsfähigen, aber ehrgeizigen Vorgesetzten. Wir hatten es nicht leicht. Wir mussten eine Reorganisation durchziehen und uns gleichzeitig gegen sehr aggressive Mitbewerber behaupten. In den folgenden Wochen wurde ich mehr und mehr in die strategische Neuausrichtung des Betriebs mit einbezogen. Für meine eigene Abteilung hatte ich dadurch zu wenig Zeit. Meine Mitarbeiter beklagten sich bei mir. Das ärgerte mich, schliesslich kam ich am Morgen als Erster und verliess am Abend als Letzter das Büro. Ich stockte das Team auf, versuchte, mich nicht in Details zu verlieren und Optimismus zu verbreiten. Ich konnte aber trotzdem nicht verhindern, dass meine Gedanken zunehmend um ein mögliches Scheitern kreisten. Zu Hause konnte ich nicht mehr richtig runterfahren. Ich war ungeduldig und missgelaunt. Und wenn ich ehrlich bin, trank ich auch zu viel. Meine Frau merkte das und hielt mir das auch vor. Eingestehen konnte ich mir das aber noch nicht. Das Unheil nahm in der Folge seinen Lauf. Trotz immer mehr Überstunden konnte ich den Arbeitsanfall nicht mehr bewältigen. Mails blieben tagelang unbeantwortet. In Sitzungen war ich gereizt und innerlich nicht mehr richtig anwesend. Meine Mit-

arbeiter sagten mir, sie würden mich gar nicht mehr kennen, so sehr hätte ich mich zum Schlechten verändert. Der Gedanke, den Erwartungen nicht gerecht werden zu können, ist für mich unerträglich. Die Auswirkungen sind katastrophal: Ich kann nicht mehr richtig schlafen, habe Probleme mit dem Blutdruck, bin kurzatmig und fühle mich schwindlig. Oft drückt es mir sogar richtig die Luft weg. Ist das der Beginn eines Burnouts?



EIN FALL FÜR STUTZ
Schicksale, die unter die Haut gehen, präsentiert von Dr. Stutz.

Sind Sie ein scheinbar unlösbarer «Fall»? Schreiben Sie an sprechstunde@doktorstutz.ch.

SYMPTOME ERKENNEN

Test: Sind Sie gefährdet?

- Sind Sie sehr pflichtbewusst und beruflich ausgesprochen engagiert?
- Haben Sie Mühe von Arbeitskollegen übertragene Aufgaben abzulehnen, auch wenn Sie schon überlastet sind?
- Haben Sie Mühe mit Misserfolg oder Kritik, und schlucken Sie Ärger und Frust herunter?
- Fühlen Sie sich bei der Arbeit wenig wertgeschätzt, und vermissen Sie Handlungsspielraum?
- Sind Sie auch in der Freizeit stark leistungsorientiert und produktiv?
- Haben Sie Mühe an Wochenenden und in den Ferien abzuschalten und zu entspannen?
- Vernachlässigen Sie in letzter Zeit Ihre privaten Beziehungen?

Auswertung

Bei mindestens drei mit Ja beantworteten Fragen besteht ein erhöhtes Risiko, an einem Burnout zu erkranken.

DAS SAGT DER EXPERTE

Selbstfürsorge und Genuss sind wichtige Schutzmassnahmen

Das sagt Dr. med. Peter Bäurle, Chefarzt Privatstation und stellvertretender ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf.

Das ist nicht nur der Beginn, sondern ein richtiges Burnout mit einer depressiven Ausprägung. Der Abteilungsleiter fühlte sich beim Eintritt leer, ausgelaugt, hilflos, innerlich angespannt, nervös und hatte an nichts mehr Freude. Schlafen konnte er anfangs nur mit medikamentöser Unterstützung. In der ersten Phase der stationären Behandlung ging es um die Besserung des depressiven Syndroms und die Ressourcen-Aktivierung. Der Patient nahm an täglichen Achtsamkeitsübungen teil und lernte Entspannungsverfahren. Besonders profitierte er von der Kunst- und Gestaltungstherapie. Früher hätte er sich nicht vorstellen können, wie gut es ihm tut, mit seinen Händen zu arbeiten. Wut, Frust und Verzweiflung warf er in dunklen Farben aufs Papier, bearbeitete Holz erst grob, dann immer feiner und ruhiger. Langsam entdeckte er seine Kreativität wieder, erinnerte sich an Jugendträume und alte Leidenschaften wie Rad fahren und Gitarre spielen. In der Einzelpsychotherapie standen zunächst biografische Zusammenhänge im

Vordergrund. Das Bild seines Vaters tauchte vor ihm auf. Er war ein grosser, durchtrainierter Mann, der sich aus einfachen Verhältnissen mit viel Disziplin hochgearbeitet hatte. Es brauchte einige Wochen, bis der Patient verstand, wie sehr er das Leistenmüssen verinnerlicht hatte. Genauso wie sein Vater gönnte er sich selbst nie Pausen, tolerierte keine Fehler und keinen Stillstand. Zwar hatte er aufgrund seiner beruflichen Kompetenz ein gutes Selbstvertrauen. Aber erst jetzt wurde ihm klar, wie abhängig er seinen Wert und sein Wohlbefinden vom Erfolg machte. Dass man mit eigenen Schwächen nachsichtig umgehen könnte, wäre ihm nie in den Sinn gekommen. Er hatte Mühe, Selbstakzeptanz unabhängig von Erfolg, Leistung und Anerkennung aufzubauen. Bei der Entwicklung eines individuellen Stressmodells wurde klar, dass er sich systematisch überfordert hatte. Stressbewältigung bedeutete für ihn zwei bis drei Feierabend-Biere. Im Rahmen der stationären Behandlung lernte der Abteilungsleiter, Genuss, positive Aktivitäten und Selbstfürsorge als wichtige Schutzmassnahmen gegen Stress zu erkennen. Das Zusammenleben mit anderen Patienten gab durchaus mal Anlass für Auseinandersetzungen, aber unser Patient hielt sich da gerne raus. In Gruppentherapien übten sie,

Konflikte nicht zu vermeiden, sondern konstruktiv zu lösen. Er war überrascht, welche Wirkung es hatte, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu formulieren. In Rollenspielen wurde deutlich, wie unterschiedlich Kritik wirken kann. «Hart zur Sache, weich zur Person», das würde er sich merken. Im Rahmen der Rückfallprophylaxe stand noch das Gespräch mit seiner Frau und seinem Vorgesetzten an. Es traf ihn unerwartet, als seine Ehefrau sagte, sie hätten sich über die letzten Jahre so entfremdet, dass sie sich ohne deutliche Veränderung keine Zukunft mehr vorstellen könne. Ein kurzer Blick seiner Therapeutin erinnerte ihn an das Gelernte. Statt sich zu rechtfertigen, wiederholte er, was er verstanden hatte, und fügte an, wie sehr ihn das schmerze. Sie sprachen über ihre Wünsche und Kränkungen. Dann war seine Frau einverstanden, eine Art Vertrag zu verhandeln. Sie fanden zwölf Punkte, um ihre Ehe für beide befriedigender zu gestalten. Nach dieser Erfahrung bereitete er sich intensiv auf das Gespräch mit dem Vorgesetzten vor. Als dieser in die Klinik kam, konnte er ihm kaum in die Augen schauen. Aber er holte tief Luft und erklärte die Ursachen seines Zusammenbruchs. Er nannte es einen Fehler, so schnell nach prestigeträchtigen Posten gegriffen und unangenehme Aufgaben an

Externe delegiert zu haben. Schliesslich bat er um Zeit, die Rolle des Abteilungsleiters wirklich auszufüllen und mit seinen Teams zusammen Lösungen zu suchen. Die Reaktion seines Chefs war sehr versöhnlich. Er erzählte ihm von seinen Schwierigkeiten bei der ersten Abteilungsübernahme. Sie einigten sich auf realistische Ziele. Nach neun Wochen konnte unser Patient in deutlich gebesserem psychischem Zustand die stationäre Behandlung abschliessen. Wenig später erzählte er seiner Therapeutin erleichtert von den freundschaftlichen Reaktionen seiner Teamleiter, als er ihnen genauso offen gegenübertrat wie seiner Frau und seinem Chef.

Mehr Informationen unter www.klinik-aadorf.ch



Dr. med. Peter Bäurle, Chefarzt Privatstation und stellvertretender ärztlicher Direktor der Privatklinik Aadorf.



Alles für Ihre Gesundheit.

Amavita – Sich einfach besser fühlen.



Der **MONATS-HIT** mit 20% Rabatt ist erhältlich in allen 155 Amavita Apotheken.

FENISTIL® GEL
FENIPIC® PLUS

Wirkt gezielt bei Insektenstichen.
z.B.: Fenistil® Gel Tube 30 g**

CHF 9.50*
statt CHF 11.90

Novartis Consumer Health Schweiz AG

*Aktion gültig bis 31.8.2014. Preisänderungen vorbehalten. Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

AMAVITA 
Sich einfach besser fühlen.

KÖRPER UND GEIST STÄRKEN

Yoga für gestresste CEOs

Matte statt Tablet – im **NEUEN BUSINESS YOGACENTER** in Root D4 bei Luzern kommen CEOs, Banker und Kaderleute wieder zur Ruhe und können Kraft tanken. Inhaberin Marlis Noetzli weiss, was ihre Schüler wünschen: klare Anleitungen.

TEXT LISA MERZ

Zehn Milliarden Franken – etwa so viel kosten gestresste Arbeitnehmer die Wirtschaft pro Jahr in der Schweiz. Die Gründe: Überstunden, Terminzwang und Mobbing. Marlis Noetzli kennt sich in dieser hektischen Welt aus. «Ich bewegte mich jahrelang auf den Teppichetagen und weiss, was es heisst, tagtäglich unter Druck zu stehen.» Ihr Rezept dagegen: Yoga – und zwar eines, das speziell auf Businessleute ausgerichtet ist. Anfang Jahr eröffnete sie deshalb zusammen mit ihrem Partner Rolf Zibung das Business Yogacenter in Root D4 bei Luzern. «Damit habe ich mir einen Herzwunsch erfüllt.» Die Idee dazu hatte sie schon vor zehn Jahren. Grund waren die vielen CEOs, Banker und Kaderleute in ihren Yogastunden. «Diese Leute brauchen eine bestimmte Art und Weise des Unterrichts und Lehrer, die sich in ihrer Welt auskennen», sagt Marlis Noetzli.

Businessyoga unterscheidet sich vor allem in einem Punkt von der herkömmlichen Yogapraxis: der exakten Anleitung. «Meine Schüler wollen genau wissen, welche Stellung welchen Nutzen hat und fragen nach praktischen Tipps für den Berufsalltag», erklärt Marlis Noetzli. Viele wollen wissen, wie man in hektischen Situationen den Überblick nicht verliert. «Hier hilft richtiges Atmen», sagt Marlis Noetzli. «Wenn man sich darauf einlässt, kann man sich plötzlich fokussieren und lässt sich nicht mehr so leicht ablenken.»

Schwierig wird es, sobald es zu spirituell wird. «Mantras singe ich sehr selten in meinen

Klassen», erklärt die Yogalehrerin. Das sei vielen zu abgehoben und zu fremd. «Die Übersinnlichkeit und die Wirtschaftswelt passen einfach nicht besonders gut zusammen.» Wenn meditiert wird, dann nur mit vorheriger Erklärung über die Veränderung des Hormon- und Nervensystems, den Atem und die Gedanken. Einmal in der Woche sollte man Yoga mindestens praktizieren. Oder man probiert es ab und zu zu Hause. Das geht ganz einfach: sich setzen, Augen schliessen und nichts tun. ●

Einsteiger-Weekend

Vom Freitag, dem 14., bis Sonntag, dem 16. November, bietet Marlis Noetzli zusammen mit Partner Rolf Zibung eine Einführung in Businessyoga an. Auf dem Programm stehen Theorie, Praxis und Entspannung. Unterkunft: Hotel Saratz in Pontresina. Mehr Informationen unter www.businessyogacenter.ch

Bodenständig
Spiritualität vertragen
die Schüler von
Marlis Noetzli nur in
kleinsten Dosen.



BUCHTIPP

Einblick in eine andere Welt

Auf dieses Buch haben Eltern von autistischen Kindern lange gewartet. Endlich bekommen sie Antworten. Nicht aus einem medizinischen Ratgeber oder einer Biografie eines Erwachsenen: Der 13-jährige Naoki Higashida erklärt in seinem Buch, wie er sich als Autist fühlt. Der japanische Autor diktiert seine Gedanken und Geschichten mithilfe einer Tafel mit verschiedenen Zeichen. Er erklärt,

wie es ist, wenn man nicht sprechen kann, warum er Fahrpläne auswendig lernt und räumt mit einem weit verbreiteten Klischee auf: Autisten sind keine asozialen Einzelgänger. Naoki Higashida betont immer wieder: «Ich schätze die Gesellschaft anderer sehr!»

Naoki Higashida Warum ich euch nicht in die Augen schauen kann (Rowohlt Verlag)

