

Alles ist ständig im Fluss – auch unsere Gesundheit



Dieser Fluss ist Chance und Gefahr zugleich. Wir können sorglos den Fluss hinuntertreiben oder auch mal in gefährliches Fahrwasser oder unverschuldet in einen Strudel geraten. Wir erfreuen uns Tag für Tag an Sachen, die uns Energie geben, und werden mit Sachen konfrontiert, die von uns Energie fordern. Dasselbe gilt für Beziehungen: Sie können Ressource oder Belastung sein oder beides in abwechselnder Folge. Welche Freiheiten haben wir, welche Verpflichtungen? Sind diese in einem Gleichgewicht? Es gibt Lösungen und Scheinlösungen. Welchen langfristigen Schaden nehme ich in Kauf für eine sofortige Befriedigung, Ablenkung?

Unser Verhalten entscheidet zu einem relevanten Anteil über Gesundheit und Krankheit. Wir sind mit gewissen Ressourcen ausgestattet und verhalten uns entsprechend der uns umgebenden Verhältnisse. Diese Verhältnisse (und die sie massgeblich beeinflussenden politischen Prozesse) haben aber nicht immer die Gesundheit der Bevölkerung zum Ziel. Trägt beispielsweise die Liberalisierung der Alkoholwerbung zu unserer Gesundheit bei? Zahlreiche andere Beispiele lassen sich anführen. Ökonomisch fallen Gewinne und Verluste an verschiedener Stelle und auch nicht zur selben Zeit an. Tabak: Gewinne für die Tabakindustrie sofort. Milliarden Kosten für die Allgemeinheit, den Steuerzahler: 30 Jahre später. Das Spektrum der Hausärztinnen und Hausärzte ist gross. Stimmt die «Chemie» zwischen Ihnen und Ihrer

Ärztin bzw. Ihrem Arzt? Dies ist ganz entscheidend für Ihre Gesundheit! Vertrauen können ist Voraussetzung für eine gute Arzt-Patienten-Beziehung. Gemeinsam werden Entscheidungen getroffen und Veränderungen eingeleitet.

Welches Thema wollen Sie angehen?

- Rauchen?
- Alkohol?
- Ernährung?
- Bewegung?
- Gewicht?
- Stress und Belastungen?
- Impfungen?
- Eigenes anderes Thema?

Wie wichtig ist Ihnen eine Veränderung? Wie gross ist Ihr Vertrauen in sich selbst, diese Veränderung zu schaffen? Wie bereit sind Sie, eine Veränderung jetzt einzuleiten? Was würden Sie ändern, wenn Sie einen Zauberstab hätten?

Wenn Sie eines der obigen Themen angehen wollen, erwähnen Sie es bei Ihrem nächsten Besuch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Wir werden versuchen, mit Ihnen gemeinsam einen Weg zu finden.

Dr. med. Carlos Quinto, MPH, Pfeffingen