



Impressum

Anschrift der Redaktion
Redaktion Synapse
Schweiz, Ärzteverlag EMH
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Mail: synapse@emh.ch

Mitglieder der Redaktion
Dr. med. Tobias Eichenberger, Facharzt für Urologie FMH
med. pract. Katja Heller, Fachärztin für Kinder und Jugendliche FMH
Dr. med. Peter Kern, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Dr. med. Alexandra Prünfte, Fachärztin für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie FMH
Dr. med. Carlos Quinto MPH, Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
Bernhard Stricker, lic. phil., Redaktor BR, Bern,
Ruedi Bienz, Vorsitzender GL, EMH
Schweizerischer Ärzteverlag AG, Basel

Verantwortlicher Fortbildungskalender
Dr. med. Julian Mettler,
Mail: julian.mettler@hin.ch

Verlag
EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Tel. 061 467 85 55, Fax 061 467 85 56
E-Mail: verlag@emh.ch
www.emh.ch

Layout, Satz und Druck
Schwabe AG, Basel/Muttenz

Erscheinungsweise
erscheint sechsmal jährlich

Abonnementskosten
Jahresabonnement CHF 50.–

Inserate
EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG
Evelyne Boss, Assistentin Inserateregie
Farnsburgerstrasse 8, CH-4132 Muttenz
Tel. 061 467 85 88, Fax 061 467 85 56
eboss@emh.ch

«Synapse» im Internet:
www.synapse-online.ch



Sekretariat der Ärztesgesellschaft Baselland
Lic. iur. Friedrich Schwab, Rechtsanwalt
Renggenweg 1, CH-4450 Sissach
Tel. 061 976 98 08, Fax 061 976 98 01
E-Mail: fschwab@hin.ch



Sekretariat Medizinische Gesellschaft Basel
Dr. Jennifer Langlosh-Wetterwald
Freie Strasse 3/5, CH-4001 Basel
Tel. 061 560 15 15, Fax 061 560 15 16
E-Mail: info@medges.ch

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:
4. August 2015

Fragen an die Regierungsräte Dr. Lukas Engelberger (BS) und Thomas Weber (BL)

«Wie halten Sie es mit Ihrer Gesundheit, Herr Regierungsrat?»

Die Redaktion der Synapse hat den beiden Basler Gesundheitsdirektoren – unabhängig voneinander – die gleichen Fragen gestellt, wie sie mit der eigenen Gesundheit umgehen.

Synapse: Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Lukas Engelberger: Ich befolge so weit als möglich die guten Ratschläge der Abteilung «Präventiv- und Sozialmedizin» des Gesundheitsdepartements in meinem Alltag: also Velo statt Auto, Treppe statt Lift. Und mit meiner Familie bin ich oft zu Fuss unterwegs.

Thomas Weber: Ich versuche, auf die Signale meines Körpers zu achten, meist will er mir etwas Wichtiges mitteilen. Wertvoll und lebenswichtig sind mir Freiräume, insbesondere an den Wochenenden und in den Ferien. Wie Sie vielleicht wissen, halte ich ein paar Schafe, was mir ebenfalls gut tut, und zwar täglich. Aus der Ruhe kommt die Kraft. Ohne Bewegung, frische Luft und in der Regel sieben bis acht Stunden Schlaf ist mir nicht wohl. Ich rauche nicht, und auf die regelmässige Einnahme von symptom bekämpfenden Medikamenten wie Schmerztabletten, Schlafmittel, Aufputschmittel usw. verzichte ich bewusst.

Achten Sie auf Ihre Ernährung?

Lukas Engelberger: Ich versuche auch heute, da meine Tage sicher angefüllter sind als vor meinem Amtsantritt, möglichst normal und abwechslungsreich zu essen. Gerne frisch. Dazu viel Wasser zu trinken.

Thomas Weber: Ja, ich achte darauf, und ich versuche, mein Gewicht zu kontrollieren, d.h. möglichst nahe bei meinem Zielgewicht von 75 Kilogramm (bei 1,76 Metern Körpergrösse) zu bleiben. Das Frühstück in Ruhe mit meiner Frau genossen, immer mit einem frischen Müesli, ist mir wichtig. Obst und Gemüse, wenig, aber gutes Fleisch und alles möglichst saisonal und regional, sind mir wichtig. Mein Hauptgetränk ist «Hahnenburger». Ich schätze sehr, dass das Leitungswasser bei uns in der Schweiz im Gegensatz zu den meisten Ländern der Welt Trinkwasserqualität hat. Wenn möglich verzichte ich am Abend auf Kohlenhydrate. Zum Glück kann ich auch einmal einen Tag lang nur wenig essen, ohne an unerträglichen Hungergefühlen zu leiden. Am Wochenende geniesse ich dann gerne ein feines, einfaches Essen zu

Hause oder auch auswärts, begleitet von einem guten Wein. Wer nicht geniesst, wird ungeniessbar.

Sie sind ja zwangsläufig oft an Apéros oder haben wenig Zeit, um sich zu verpflegen. Wie gehen Sie damit um?

Lukas Engelberger: Mein «Problem» ist, dass ich heute überall besonders liebevoll kulinarisch verwöhnt werde, bei Apéros, kleinen und grossen Feiern, meist mit wunderbaren Häppchen oder Menus. Ich versuche, Mass zu halten, wenig Alkohol, viel Wasser zu trinken.

Thomas Weber: Zwei- bis dreimal wöchentlich esse ich im Büro, meist einen Salat mit Poulet oder Ei, es darf auch einmal ein Döner Kebab sein, aber ohne Akten auf dem Tisch. Etwa einmal wöchentlich gibt es etwas Warmes über Mittag. Aus Zeitgründen gehe ich allein eigentlich nie auswärts zum Mittagessen. Besonders mühsam finde ich Sitzungen über Mittag, mit Notebook, Papieren und Sandwiches auf dem Tisch. Einmal wöchentlich, oder manchmal auch öfter, findet das leider trotzdem statt. Bei den Apéros gibt es zum Glück mehr Auswahl als früher: Ich mag die Dip-Gemüestängeli und andere regionale Produkte, wie sie beispielsweise der Bäuerinnen-Apéro anbietet, sehr gerne. Pommes-Chips und fettige Gebäcke meide ich. Bei den Getränken gibt es eine immer grössere Auswahl. Besonders freut es mich, dass vermehrt auch Süssmost angeboten wird.

Wie halten Sie es mit der alltäglichen Bewegung? Treiben Sie Sport?

Lukas Engelberger: Sport treibe ich sehr gern, aber leider nicht oft genug. Ich baue meine Joggingrunden oder auch den Besuch im Fitnessraum, wo es geht, vorausschauend in meine Agenda ein. Als Vater von drei kleinen Kindern spielt sich natürlich auch die Freizeit oft im Freien und mit entsprechender Bewegung ab.

Thomas Weber: Mein Tag beginnt seit Jahren mit einem Kurzprogramm an Rumpfkraftübungen gleich nach dem Aufstehen. Zu den Schafen, deren Unterstand einige hundert Meter vom Haus entfernt am Hang steht, gehe ich täglich zu Fuss oder mit dem Velo. Das bringt den Kreislauf in Schwung, und ich erlebe das Wetter. Ich versuche, so oft wie möglich im Freien zu sein und mich zu bewegen, sei es mit dem Mountain-

Lukas Engelberger (geb. 1975), Dr. iur., Advokat, LL.M., ist seit August 2014 Vorsteher des Gesundheitsdepartements des Kantons Basel-Stadt. Nach einem Studium und Doktorat der Jurisprudenz an der Universität Basel, Fribourg und Bern war er zunächst als Anwalt bei Bär & Karrer, Rechtsanwälte in Zürich, und dann in der Rechtsabteilung der F. Hoffmann-La Roche AG tätig. Er ist im Vorstand der schweizerischen Gesundheitsdirektorenkonferenz (GDK) und Mitglied des Beschlussorgans der hochspezialisierten Medizin, ferner präsidiert er die Kommission Vollzug KVG der GDK. Er ist verheiratet und Vater dreier Kinder.

Thomas Weber (geb. 1961) wurde im April 2013 in den Baselbieter Regierungsrat gewählt. Am 1. Juli 2013 hat er seine Arbeit als Vorsteher der Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion Basel-Landschaft aufgenommen. Nach den ordentlichen Schulen im Baselbiet und der Matur Typ C am Gymnasium Liestal hat Weber an der ETH Zürich sein Studium an der Abteilung für Bauingenieurwesen absolviert. 1987 erwarb er dort sein Diplom als Bauingenieur ETH. Bevor er in den Regierungsrat gewählt wurde, war Weber im Bundesamt für Strassen, ASTRA, Abteilung Strasseninfrastruktur, Leiter der Filiale Zofingen. Von 2011 bis 2013 war Thomas Weber Mitglied des Baselbieter Landrats.

bike, dem Rennvelo, beim Joggen oder Nordic Walking. Leider ist ein regelmässiges Training nur schwer mit meinem Terminkalender in Einklang zu bringen. Ich habe zu Hause einen kleinen Fitnessraum mit Kraftgeräten (freie Gewichte), Ruder-Ergometer usw., den ich ein- bis dreimal wöchentlich benutze. Zudem meide ich den Lift und steige wenn immer möglich die Treppen zu Fuss hoch.

Wie halten Sie es mit der Krankheits- und Unfallprävention? Beugen Sie Krankheiten gezielt vor?

Lukas Engelberger: Auch da: Ich befolge die allgemeingültigen Ratschläge, aber ich habe das Glück, mich gesund und fit zu fühlen. Ich versuche, mir und meiner Frau Ruhephasen zu gönnen. Und ich trage immer Velohelm und Skihelm!

Thomas Weber: Ich denke, dass die Art und Weise, wie ich mich bewege, ernähre und erhole, einiges zur Prävention beiträgt, auch wenn es mir nicht immer gleich gut gelingt. Während der Wintermonate nehme ich auch Vitaminpräparate ein. Beim Sport verzichte ich mittlerweile auf Wettkämpfe und lange Joggingstrecken auf Asphalt. Mein Fussgelenk legte mir dies nahe ...

Wie gehen Sie mit Stress um?

Lukas Engelberger: Ich nehme mir bewusst Zeit für meine Gegenwelt, und auch die Hobbys: Neben der Zeit mit meiner Familie etwa das Klavierspielen, das mich «entstresst».

Thomas Weber: Durch bewussten Tempowechsel. Man muss, gerade in leitender Funktion, regelmässig das Hamsterrad verlassen. Die Erde dreht sich auch ohne

mein Zutun weiter. Draussen in der Natur den Singvögeln zuhören, Blumen und die Wolken betrachten, ein Blick in den Sternenhimmel, ein gutes Gespräch mit meiner Frau, Mozartmusik: Es gibt so viel zu geniessen.

Welchen Tipp geben Sie den Baselbieter und Basler Patientinnen und Patienten bezüglich ihres Gesundheitsverhaltens?

Lukas Engelberger: Besorgen Sie sich Ihren persönlichen Hausarzt! Der Hausarzt, die Hausärztin helfen, medizinische Leistungen nur spezifisch und bedarfsgerecht in Anspruch zu nehmen. Sodann: Alltagssport in den eigenen Tagesablauf einbauen, sich selber Sorge tragen. Ich denke, jedermann weiss, was das bedeutet: sich gesund und bewusst ernähren, bewegen, Mass halten. Diese Tipps tönen banal, sind aber sehr effizient, wenn man sie befolgt.

Thomas Weber: Spüren Sie sich, finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, die alle drei gefordert sein wollen. Versuchen Sie zu erkennen, was Ihnen guttut. Finden Sie heraus, wie viel Schlaf Sie brauchen, und gönnen Sie sich diesen. Nehmen Sie die Natur bewusst wahr, erleben Sie dabei, dass wir ein Teil der Schöpfung sind, eingebettet in Raum und Zeit. Pflegen Sie die sozialen Kontakte, die Ihnen guttun, meiden Sie die anderen. Bewegen Sie sich viel, essen Sie möglichst regional und saisonal. Reden Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt über Ihre Gesundheit, sie/er ist Ihr Gesundheitscoach. Beziehen Sie Leistungen des Gesundheitswesens bewusst und kritisch nur dann, wenn Sie davon überzeugt sind. Hören Sie auf Ihre innere Stimme.

Die Fragen stellte Bernhard Stricker