



## GESUNDHEIT

**SO ERHALTEN SIE IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT!**

# Bleiben Sie gesund und leistungsfähig!

Als selbständiger Unternehmer oder verantwortlicher Geschäftsführer steht man unter dauerhaftem Leistungsdruck und hoher Stressbelastung. Hinzu kommt, dass sich die Lebensarbeitszeit eher verlängert als verkürzt, sodass **tatort:Steuern** nachfolgend Hinweise für die Erhaltung Ihrer wertvollen Gesundheit und Berufsfähigkeit gesammelt hat.

Viele Dinge sind im Laufe der letzten Jahrzehnte deutlich einfacher und schneller geworden. Man denke nur an die Veränderung des Reisens: Früher dauerte eine Reise meist Tage – heute fliegt man ruckzuck quer durch Europa – oder auch darüber hinaus. Dank moderner Kommunikationslösungen sind viele Dienstreisen ganz hinfällig geworden und seit der Erfindung des Internets werden oftmals Geschäfte komplett vom Schreibtisch aus abgewickelt – ohne einmal aufzustehen – es sei denn, man braucht einen Kaffee zwischendurch.

So einfach und bequem auf der einen Seite, so fatal und erwartungsreich auf der anderen. Wie schnell antworten Sie auf eine E-Mail? Wann

erwarten Sie selber einen schnellen Rückruf? Arbeiten Sie schon »kalenderoptimiert«? Wie sind Ihre Reaktions- oder gar Produktionszeiten?

Der Druck steigender Erwartungen (nicht zuletzt auch bei einem selbst) und des permanenten Multi Taskings (vor allem im Gehirn) führten im vergangenen Jahrzehnt zu Veränderungen in den Krankheitsbildern und Einbrüchen in die Leistungsfähigkeit der Erwerbstätigen. Stress scheint dabei ein unvermeidliches Übel unseres modernen Lebens zu sein. »Die Mehrzahl der Menschen, die eine Arztpraxis aufsuchen, leidet unter Beschwerden, die durch Stress verursacht oder verschlimmert werden«, sagt Dr. Franziska Schindler, die als Fachärztin für Allgemeinmedizin auf

ganzheitliche Gesundheitsprogramme spezialisiert ist.

Vor allem psychische Erkrankungen und Nervenkrankheiten, wie zum Beispiel Depressionen oder Burnout, sind die häufigste Ursache für Berufsunfähigkeit. Über 31 Prozent der Fälle von Berufsunfähigkeit gehen auf diese beiden Gründe zurück. Gefolgt von Erkrankungen des Skelett- und Bewegungsapparates mit rund 21 Prozent. Diabetes tritt in den letzten Jahren auch immer häufiger auf. Zuviel Zucker in den Nahrungsmitteln kann hierfür genauso eine Ursache sein wie Vererbung. Letzteres zeigt, dass man auf seine Gesundheit natürlich keine hundertprozentige Einflussnahme hat.

## WICHTIG

- 🕒 Erlernen Sie Techniken für den Stressabbau!
- 🕒 Bewegen Sie sich gesund!
- 🕒 Ernähren Sie sich gut und ausgewogen!

### STRESSBASIERTE BESCHWERDEN

Dennoch lohnen das eigene Engagement und die Disziplin in vielen Fällen. »So können Sie stressbedingte Erkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen und Migräne, schmerzhaft Verspannungen im Nacken und Rücken, Reizmagern und Reizdarm positiv beeinflussen oder gar heilen, wenn Sie bewährte Methoden des Stressabbaus erlernen und regelmäßig anwenden.

Hierzu gibt es einen ganzen Werkzeugkasten, um sich ein entspannteres und schöneres Leben zu erschaffen oder gelassener und heiterer zu werden«, schreibt Franziska Schindler in ihrem Buch »Wohlfühl Quickies – schnelle Lösungen für mehr Wohlbefinden«. Mit diesem möchte sie motivieren, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und die eigenen Möglichkeiten und Freiheiten zu nutzen. Es gibt Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Meditationen und Techniken des Loslassens, die sich in jeden Alltag einbauen lassen.

Aber auch von Atemübungen hält die Medizinerin eine Menge. »Atem ist die Quelle unseres Lebens. Emotionaler Stress und ungelöste innere Konflikte führen bei jedem Menschen unwillkürlich zu einer Beeinträchtigung der natürlichen Atmung. Wenn der Atem über längere Zeit hinweg zu flach ist, stellt sich ein latenter Sauerstoffmangel ein.« Das hat beträchtliche negative Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit.

**Also: Atmen Sie mal durch (und darüber hinaus...). Techniken des Stressabbaus sind wertvolle Hilfsmittel für die Gesunderhaltung der Psyche und gegen weitere stressbasierte Beschwerden und Erkrankungen.**

### ERKRANKUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES

Stichwort »vom Schreibtisch aus«: Wir müssen sehr viele Dinge vom Schreib-

tisch aus erledigen, betreiben daher aber auch kaum noch körperliche Arbeiten. Die Bewegungen werden somit deutlich weniger und einseitig. Insbesondere eine sitzende Tätigkeit bedarf des Ausgleichs. Ohne diesen wird es schwer, eine langanhaltende Arbeitsfähigkeit und hohe Beweglichkeit auch im fortgeschrittenen Alter zu erreichen. Denn die gibt es nicht »vom Schreibtisch aus«.

**»Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.«**

Erich Kästner

Also: **Bewegen Sie sich gesund. Beugen Sie Erkrankungen des Bewegungsapparates, insbesondere chronischen Rückenschmerzen vor und treiben Sie gesunden Sport.**

### ERNÄHRUNGSBEDINGTE ERKRANKUNGEN

Viele Beschwerden und Krankheiten haben ihre Ursache in falscher oder einseitiger Ernährung. Pizzaservice, Fast Food und Zucker, Zucker und noch einmal Zucker sind zeitgenössische Erscheinungen, die nicht zur Verbesserung der Ernährung beigetragen

**Bei Meinungsfragen nach den häufigsten Wünschen steht die Gesundheit an erster Stelle. Für die meisten ist aber Gesundheit etwas Selbstverständliches. Erst wenn wir erkranken, beginnen wir, uns für Gesundheit zu interessieren. Besser wäre es aber, sich so zu verhalten, dass man erst gar nicht krank wird.**

Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V.

haben. Gab es früher Mangelerscheinungen, weil gute Nahrungsmittel nicht oder nicht ausreichend verfügbar waren, überschwemmen uns heute die Industrie und der Handel mit vor allem zuckerhaltigen Lebensmitteln, die langzeitbetrachtet Krankheiten verursachen. Auch das ist keine neue Erkenntnis, doch sie gehört der Vollständigkeit halber in diesen Artikel.

**Also: Ernähren Sie sich gut und ausgewogen. »Der Mensch ist was er isst!« ist nicht nur ein platter Spruch. Interessieren Sie sich für Ihre Nahrung und beginnen Sie mit nur einer Ernährungsumstellung im ersten Schritt. Zum Beispiel mit diesem: Brauchen Sie wirklich Zucker im Kaffee?**

## Das schaffen Sie mit links!

Gesundheitstipps, die sich mühelos in den (Berufs-)Alltag einbauen lassen:

- 1 Räkeln und dehnen Sie sich kurz nach dem Erwachen – das regt den Kreislauf an und erhöht die Beweglichkeit!
- 2 Trinken Sie morgens gleich ein großes Glas Wasser – das sorgt für eine bessere Flüssigkeitsversorgung zum Beispiel des Gehirns und der Augen.
- 3 Verzichten Sie auf Zucker – soweit es irgendwie geht! Naschen Sie ungeröstete Nüsse und Obst, zum Beispiel Beeren.
- 4 Stehen Sie bei Telefonaten auf und strecken den Rücken durch. Kleine Bewegungs- und Atemübungen lassen sich auch schnell im Büro vollziehen!
- 5 Ja – nehmen Sie auch mal die Treppe statt den Aufzug!
- 6 Bauen Sie einen kurzen, schnellen Spaziergang in Ihre Pause oder den Weg zum Termin ein. Wenn das nicht klappt, atmen Sie eine Minute vor geöffnetem Fenster tief durch.
- 7 Erledigen Sie Aufgaben, die wichtig und dringend sind, immer als erstes – das nimmt Druck aus dem Tag.

