

*Vorlage Individuelles Patient*innentanschreiben von Ralph Krolewski*

Herrn/Frau

Straße

PLZ/ Wohnort

Sehr geehrte/r Frau/Herr,

bei der heutigen Gesundheitsvorsorgeuntersuchung ergibt sich Folgendes:

Beschwerdebild:

Risiken:

familiäre Risiken:

Rauchen:

Alkohol:

Bewegung:

Ernährung:

Psychische Belastungen:

Berufliche Belastungen:

Bekannte Dauerdiagnosen:

Eingesetzte techn. apparative Diagnostik:

EKG:

Lungenfunktion:

Sonographie:

Krebsvorsorge:

Hautkrebsvorsorge:

Laborwerte:

Therapie/Empfehlungen:

Risikokalkulation für Schlaganfall/Herzinfarkt in den kommenden 10 Jahren: \$t# %

Der Lebensstil kann das Risiko enorm senken um mindestens 30% für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes mellitus, Krebs, Demenz und damit das Leben bei guter Qualität verlängern.

Empfohlen werden:

- **Bewegungspensum** mit leichter bis mittlere Anstrengung mind. 5x 30 Min. pro Woche oder 5x 15 Min. mit höherer Intensität. Am besten bewegen Sie sich bei Alltagswegen draußen, um neben der Bewegung auch die immunstimulierenden Effekte guter Luft auszunutzen. Aus den großen Studien aus Kopenhagen und Prag sowie Paris wissen wir seit 2015, dass Menschen, die sich zu Fuß oder mit dem Rad bewegen eine um 30% geringere Erkrankungsrate haben und im Durchschnitt 6kg abnehmen. Die Menschheit hat sich seit 400.000 Jahren immer viel aus eigener Kraft bewegt und auch noch bis vor 50 Jahren große Wegstrecken aus eigener Kraft. Der Bewegungsmangel ist einer der größten Gesundheitskiller, verstärkt durch Arbeitsbedingungen und lange Fahrzeiten im Auto.

Regelmäßige Bewegung im genannten Umfang senkt auch enorm die Folgerisiken bei Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenerkrankungen und muskulären Erkrankungen des Bewegungsapparates.

- **Gesunde Ernährung:** In Deutschland gibt es keine offiziellen staatlichen Empfehlungen dazu, aber in vielen Ländern aufgrund der Erkenntnisse aus vielen Studien und Untersuchungen. Die meisten Menschen ernähren sich zu fett- und fleischreich und konsumieren industriell gefertigte Nahrung sowie gezuckerte Getränke. Der gesundheitliche Preis ist enorm hoch: Übergewicht, erhöhtes Krebsrisiko, Diabetes mellitus, Nierenkrankheiten, Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit und Bluthochdruck. Eine gesunde Ernährung besteht in einer pflanzenbasierten vielfältigen Ernährung mit Anteilen von Beeren und Nüssen, Vollkornprodukten und wenig Fleisch sowie Milchprodukten. Menschen, die sich so ernähren, (das wissen wir aus historisch-archäologischen Funden an Skelettbefunden im Zeitraum von 400 v.Chr. bis 1.000 n. Chr. (aus Skeletten können Ernährung und Alter rekonstruiert werden) sowie großen Studien der letzten Jahrzehnte) können bei gleichzeitig guter Bewegung gesund alt werden und schonen gleichzeitig durch ihren Nahrungsmittelkonsum und vermehrter Bewältigung von Alltagswegen zu Fuß oder mit dem Fahrrad die natürlichen Lebensgrundlagen wegen geringerer Umweltbelastung .
- **Zur Zukunft beitragen:** In gesunden Städten mit gesunder Luft, sicheren Wegen für Fußgänger und Radfahrer und gesunder Ernährung sowie Einsatz von regenerativer Energie (Wind, Sonne) liegt die Zukunft. Über diesen Weg wird durch unser Handeln jetzt entschieden! Auch sie können dazu beitragen, die natürlichen Erdsysteme und Lebensgrundlagen nicht mehr zu belasten, als diese vertragen. **Ernährung und Fortbewegung sind dabei zwei enorm wichtige Faktoren. Die Gesundheit unseres Planeten und Ihre Gesundheit gehören zusammen und damit auch für die Kinder und Heranwachsenden.** Empfehlungen zu gesunder Ernährung finden sich auf der Homepage des Bundeszentrums für Ernährung:

www.BZfE.de und eine Zusammenstellung bei www.hausaerzte-oberberg.de unter „Ernährung“.

Individuelle Empfehlungen: Rauchstopp, Stressprävention

Vorsorgeempfehlungen: Krebsvorsorge, Hautkrebsvorsorge, Impfungen

Verordnete Arzneimittel:

(Bitte beachten Sie die Arzneimittelinformationen und mögliche Nebenwirkungen im Beipackzettel)

Sonstiges:

Mit freundlichen Grüßen und „Gute Gesundheit“
Krolewski

gez. Dr.med. Ralph

Bewegungsdreieck

Bewegung tut gut. Dem Körper und der Seele!

Für Kinder, Jugendliche und auch für Erwachsene wird regelmäßige Bewegung empfohlen.

Kinder & Jugendliche

Alltagsbewegung

- 0–3 Jahre: so viel Bewegung wie möglich in sicherer Umgebung
- 4–6 Jahre: mind. 180 Min. / Tag, z.B. Laufen, Klettern, Springen
- 7–18 Jahre: mind. 60 Min. / Tag, z.B. Rad fahren, Gehen

Angeleitete Bewegung

- 4–6 Jahre: nach Lust und Laune in Alltagsbewegung integrieren
- 7–18 Jahre: mind. 30 Min./Tag zusätzlich zur Alltagsbewegung, z.B. Schwimmen, schnelles Rad fahren, Laufen**

Sitzen/Bildschirmzeiten

Für alle Altersgruppen gilt: so wenig wie möglich

- 0–3 Jahre: minimale Sitzzeiten
- 4–6 Jahre: max. 30 Min./Tag
- 7–11 Jahre: max. 60 Min./Tag
- 12–18 Jahre: max. 120 Min./Tag

Erwachsene

Alltagsbewegung

- im Alltag so viel wie möglich bewegen, z.B. Treppen steigen, zu Fuß gehen, Rad fahren

Ausdauer

- moderat-intensiv***: mind. 150 Min./Woche z. B. 5 × 30 Min. oder
- höher-intensiv***: mind. 75 Min./Woche oder
- moderat-intensiv und höher-intensiv** kombiniert, mind. 150 Min./Woche, z.B. 3 × 10 Min./Tag, 3 × Woche

Kraft

- mind. 2 × Woche muskelkräftigende Bewegung

Sitzen

- lange Sitzphasen vermeiden
- Sitzen regelmäßig unterbrechen und bewegen

** Hier ist moderat-intensive bis höher-intensive körperliche Aktivität gemeint.

Moderat-intensive körperliche Aktivität:

- wird als etwas anstrengend empfunden
- leichter bis mittlerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei noch sprechen, aber nicht mehr singen
- z.B. schnelles Gehen, langsames Laufen

Höher-intensive körperliche Aktivität:

- wird als anstrengend empfunden
- mittlerer bis etwas stärkerer Anstieg der Atemfrequenz; man kann dabei nicht mehr durchgängig sprechen
- z.B. Laufen, schnelles Rad fahren, Schwimmen

Anmerkung: Ihre Hausarztpraxis arbeitet mit bei der Weltorganisation der Haus- und Familienärzte*innen (WONCA), die Kooperationspartner der Weltorganisation (WHO) ist, damit in der „Planetaren Gesundheits Allianz“ mit über 130 Organisationen aus über 60 Ländern. Modernes Wissen zur Prävention kommt dabei zum Einsatz und die Praxis arbeitet aktiv an diesen Themen. So werden z.B. Hausbesuche mit dem Pedelec durchgeführt, was dazu führt, dass bei den Steigungen im Bergischen auch die notwendige Ausrüstung mitgeführt werden kann und schöne Wege zur Verfügung stehen.