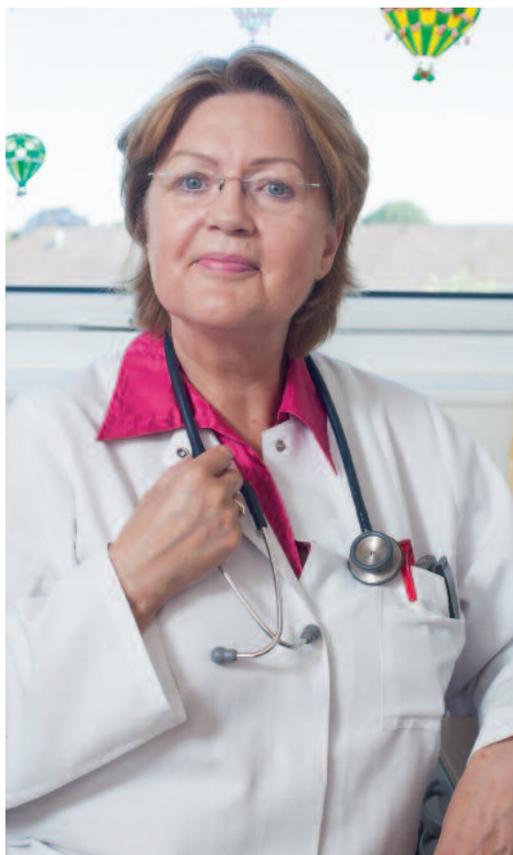


Die Geheimnisse

Wollten Sie auch schon immer mal wissen, wie es der Kinderarzt schafft sich nicht ständig anzustecken? Oder wie oft sich der Zahnarzt die Zähne putzt? Hier verraten sechs Mediziner ihre **persönlichen Gesundheitsgeheimnisse**. Nachmachen unbedingt erlaubt!

Fotos: Vorname Name



Dr. med. Regina Fölster-Holst,
Dermatologin an der Uniklinik Kiel

Wie pflegt die Dermatologin ihre Haut?

„Gesunde Haut spiegelt einen gesunden Geist, Körper und eine gesunde Umgebung wider. Eine positive Einstellung zum Leben hilft dabei natürlich sehr. Konkret achte ich darauf, dass ich viel an der frischen Luft bin. Natürlich ist auch Hautpflege wichtig. Dazu gehört im Sommer ein ausreichender Sonnenschutz. Ich creme mich mit hohem Lichtschutzfaktor ein und meide die Mittagssonne. Zudem achte ich sehr darauf, mich ausgewogen und vitaminreich zu ernähren. Genügend zu trinken ist ebenfalls wichtig. Das bewahrt die Haut vor dem Austrocknen. Nicht zuletzt versuche ich ausreichend zu schlafen und mindestens einmal am Tag herzhafte zu lachen.“



Wie bleibt der Kardiologe fit?

„Für mich als Interventionskardiologen und Hauptgeschäftsführer der Praxisklinik Herz und Gefäße ist die Arbeit im Dienste der Gesundheit selbst nicht besonders gesund. Viel Stehen am OP-Tisch, häufiges Sitzen bei anderen Aufgaben und ein voller Terminkalender machen es mir nicht leicht, etwas für meine Fitness zu tun. Deshalb muss ich Sport fest einplanen und ihn gegen andere Zwänge des Kalenders verteidigen. Mein Geheimrezept: Ich baue mir ‚Schikannen‘ in den Tag ein, die mich zwingen, mich zwischen den Terminen mehr zu bewegen. Schon das Vermeiden des Aufzuges, bringt einen Beitrag für das tägliche Bewegungsaufkommen. Nicht zu vergessen: eine gesunde Ernährung.“

„Guter **SONNENSCHUTZ**, viel frische Luft, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit halten die Haut gesund. Eine positive **LEBENSEINSTELLUNG** und ausreichend Schlaf helfen ebenfalls.“

unserer Ärzte



Dr. med. Stefan G. Spitzer, (Interventions-)Kardiologe, Praxisklinik Herz und Gefäße in Dresden

” Bei meinem Beruf muss ich **FITNESS-TERMINE**

fest einplanen. Zudem baue ich mir Schikanen in den Alltag, die mir Bewegung bringen. So versuche ich so oft es geht **ZU FUSS** zu gehen.

”

Ich nehme mir regelmäßig eine **AUSZEIT** und fahre Wandern. Zudem probe ich einmal pro Woche mit einem A-capella Quintett. **SINGEN** ist ein super Ausgleich zu den vielen intensiven Patientengesprächen.

Was tut der Psychiater für seine Balance?

„Viele Jahre in einer neurologischen Praxis zu arbeiten, erfordert ein stabiles Nervenkostüm. Im Team achten wir auf ein gutes Miteinander. Wir machen gemeinsame Frühstückspausen oder unternehmen etwas. Die Arbeit ist sehr intensiv, deshalb brauche ich regelmäßig eine Auszeit. Einmal im Jahr fahre ich mit alten Studienfreunden zum Wandern. Ich brauche aber auch im Alltag etwas, worauf ich mich besonders freuen kann. Das ist zum Beispiel der Abend in der Woche, an dem ich mit meinem A-capella Männerquintett probe. Um in Bewegung zu bleiben, laufe ich die zwei Kilometer zur Praxis zu Fuß und kann so am Abend gut abschalten. Zusätzlich jogge ich zweimal pro Woche oder fahre Rad.“



Dr. med. Herbert Hock, Facharzt für Nervenheilkunde und Facharzt für Neurologie aus Bad Mergentheim

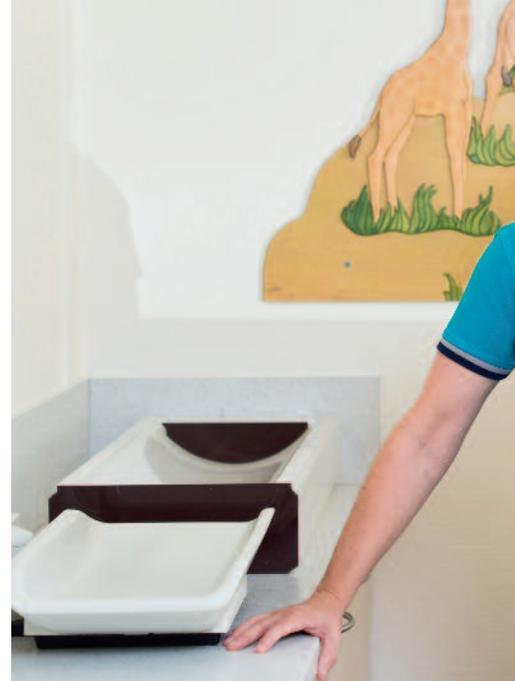


Wie beugt die Hausärztin einer Erkältung vor?

„Ich trinke in der kühlen Jahreszeit zur Stärkung des Immunsystems ungesüßten Ingwertee. Dazu wird frischer Ingwer gestiftelt und mit kochendem Wasser übergossen. Zusätzlich sind Saunagänge hilfreich. Bei länger anhaltendem Fieber und wenn sich das Sekret aus der Nase oder den Bronchien eitrig verfärbt, sollte man einen Arzt aufsuchen. Insgesamt hilft mir bei Erkältungen auch mein Lebensmotto: Viel Lachen und eine positive Lebenseinstellung, damit die Erkältung erst gar nicht ausbricht oder schnell überwunden ist.“

Dr. med. Sylvia Mitterdiami,
Hausärztin in Berlin

„ Wenn es draußen kühl wird, trinke ich ungesüßten **INGWERTEE** und gehe in die Sauna. Bahnt sich eine Erkältung an, greife ich unter anderem zu **SENFÖLEN UND THYMIAN**.



Wie sorgt die Kinder- und Jugendärztin für die Gesundheit ihrer Kinder?

„Als berufstätige Mutter war mir schnell klar, dass es mehr gibt, als nur auf Ernährung, zeitgerechtes Impfen und die Vorsorgeuntersuchungen zu achten. Gemeinsame Mahlzeiten stehen bei uns auf der Tagesordnung. Mindestens viermal täglich gibt es Gemüse oder Obst. Die Bildschirmzeiten sind bei uns streng auf maximal eine Stunde am Tag begrenzt, am Wochenende dürfen meine Töchter (10 und 12 Jahre) auch mal etwas länger. In Zeiten der Smartphones eine echte Herausforderung! Die gibt es bei uns erst in der 6. Klasse. Auch Sport ist uns wichtig. Die Mädchen spielen Handball. Zur Schule fahren die Kinder meistens mit dem Rad. So haben sie sich trotz des langen Schultages schon bewegt.“



Sie brauchen Informationen zu Diagnosen und Therapien? Wenden Sie sich an die Ärzte von AOK-Clarimedis unter der kostenlosen Nummer

☎ 0800 1 265 265



Gemeinsame Mahlzeiten mit viel **OBST UND GEMÜSE** stehen bei uns auf der Tagesordnung. Meine Kinder spielen Handball und fahren mit dem Rad zur Schule. Sie lesen auch gerne. Die **BILDSCHIRMZEITEN** haben wir streng auf eine Stunde täglich begrenzt.

Dr. med. Tanja Brunnert,
Fachärztin für Kinder- und
Jugendmedizin in Göttingen



Dr. med. dent. Oliver Ebenbeck,
Zahnarzt aus Regensburg

Wie pflegt der Zahnarzt seine Zähne?

„Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen. Diese alte Regel ist immer noch das A und O, um die Zähne möglichst ein Leben lang gesund erhalten zu können. Ich putze meine Zähne nach jeder Mahlzeit, damit sie kariesfrei und parodontal gesund bleiben. Es ist wichtig, eine fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden und alle zwei Monate die Zahnbürste zu wechseln. Die Zwischenräume sollte man einmal täglich mit Zahnseide reinigen. Darüber hinaus benutze ich einen Zungenschaber, um den Belag von der Zungenoberfläche zu entfernen. Als Vater appelliere ich an alle Eltern, ihre Kinder zum Zähneputzen zu motivieren. Im Alter von zwei bis drei Jahren sollte man dann mit regelmäßigen Besuchen beim Zahnarzt beginnen.“

Nach jeder Mahlzeit zwei Minuten putzen, **FLUORIDHALTIGE ZAHNPASTA** und alle zwei Monate eine neue Zahnbürste – das hält meine Zähne gesund. Eltern rate ich, ihre **KINDER** schon früh zum Zähneputzen zu motivieren.