

Macht Euch doch Eure Gesundheit selber

Diese auf den ersten Blick etwas provokant wirkende Aussage von F.X. Mayr, gleichwohl von ihm bereits im vorigen Jahrhundert postuliert, hat aus meiner Sicht gerade in der heutigen Zeit, in unserer Zeit der High-tech-Medizin, umso mehr Gültigkeit und verdient eine nähere Betrachtung.

Aufgrund der stetigen Zunahme an Arbeitsverdichtung, insbesondere im Gesundheits- und Spitalsbereich, mit immer mehr zu leistenden Überstunden, zahlreichen Nachtdiensten, großem Leistungs- und Konkurrenzdruck und der zeitweise für die Mitarbeitenden erdrückenden Verantwortung ist es nicht einfach, bei all der apparativen und medikamentösen Hochleistungsmedizin den Blick auf sich selbst und oft einfache Maßnahmen zur Gesunderhaltung zu bewahren. Das eigene Verantwortungsbewusstsein, die eigenen Handlungen, um gesund zu bleiben, zu fördern und zu unterstützen, dieser präventive Ansatz hin zum individuellen idealen Gesundheitszustand muss wiederbelebt und verstärkt in

den Fokus gebracht werden.

Mittlerweile gibt es unzählige hochwertige Studien zu den Themenkomplexen Mikrobiom und Fasten und trotzdem finden diese meiner Meinung nach noch viel zu wenig Beachtung in der Kollegenschaft und gewonnene neue Erkenntnisse nur sehr langsam Einzug in die Praxis. Möglicherweise ist dies eine Ursache dafür, dass beispielsweise die Grundlagenforschungen auf dem Gebiet der Autophagie des Zellbiologen Yoshinori Ohsumi von vielen, ich möchte fast sagen, ignoriert werden!?

Es ist doch im ureigenen Interesse eines jeden Menschen, nach seinem idealen Gesundheitszustand zu



Dr. med. Jürgen Kasper

trachten, genauso wie außer Frage steht, dass gesunde Mitarbeiter weit weniger Fehlstunden produzieren und auch leistungsfähiger sind.

„Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind der größte Wert unseres Unternehmens.“¹

Ich selbst arbeite im Bereich der Anästhesie und Intensivmedizin im Klinikum Korneuburg / Stockerau und tagtäglich erlebe und sehe ich die Auswirkungen eines nicht oder nicht ausreichend vorhandenen Gesundheitsbewusstseins. Jede und jeder einzelne, davon bin ich überzeugt, hat die Möglichkeiten und kann für sich selbst und andere etwas verändern! Lediglich das Wissen über und das Verständnis für jene Maßnahmen beziehungsweise Verhaltensregeln, welche die eigene Gesundheit positiv beeinflussen und erhalten, muss vorhanden sein oder vermittelt werden.

Aus diesem Grunde habe ich die Initiative ergriffen und möchte an dieser Stelle auch als Vorreiter für andere motivierte Kolleginnen und Kollegen fungieren. Bereits 2017 habe ich für die Angestellten der Stadtgemeinde Korneuburg die ambulante Raucherentwöhnung und 2018 die MayrPrevent-Kur erfolgreich etabliert und konnte so zahlreiche interessierte Mitarbeitende begleiten und in diesen Bereichen schulen.

Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen, das es zu fördern und zu erhalten gilt.² Um diesem selbst auferlegten Leitsatz gerecht zu werden, hat die Niederösterreichische Landeskliniken-Holding das Programm „Gesund am Arbeitsplatz“ ins Leben gerufen. Im Zuge dieser Kampagne werden bei uns im Krankenhaus zahlreiche interessante Themenschwerpunkte, wie beispielsweise Pilates, täglich frisches Obst auf den Stationen, Korbflechten zum Ausgleich oder das Kuchenkastl (24 Stunden frische Speisen aus dem Automaten von Nahversorgern für die Dienstmannschaften) angeboten, um möglichst alle Mitarbeitenden anzusprechen. Durch viele Gespräche konnte ich die Verant-

wortlichen davon überzeugen, MayrPrevent als wichtigen Bestandteil in die Aktion „Gesund am Arbeitsplatz“ zu integrieren.

Das Interesse der Krankenhausmitarbeitenden an MayrPrevent war schon bei der Erstvorstellung sehr groß.

Mit Hilfe einer finanziellen Förderung durch das Programm „Gesund am Arbeitsplatz“ konnte ich den Selbstbehalt der Teilnehmenden sehr gering halten und haben sich bereits nach Erstvorstellung 14 Mitarbeitende gemeldet, die ganz dem Postulat F.X. Mayrs folgend ihre Gesundheit „selbst machen“ wollten. Nach einem Einführungsvortrag wurden die Einzeltermine für das Erstgespräch, die Erst-Anamnese und die dabei stattfindende Einschulung für die selbst durchzuführende Bauchbehandlung vergeben.

Die von mir selbst durchgeführten Bauchbehandlungen fanden einmal wöchentlich in den Räumlichkeiten des Krankenhauses, welche mir zu diesem Zwecke zur Verfügung gestellt wurden, statt. Dieses Konzept der ambulant, direkt am Arbeitsplatz durchgeführten MayrPrevent-Kur schien mir nach reiflicher Überlegung im Sinne der Compliance und Umsetzbarkeit als beste Alternative zu einer täglichen Betreuung im stationären Setting. Diese Überlegungen wurden mir einerseits dadurch, dass kein einziger der teilnehmenden Mitarbeitenden der Holding die MayrPrevent-Kur abgebrochen hat und andererseits in kurzen Feedbackgesprächen bestätigt.

Ich bin der Meinung, dass die von mir geschulte Selbstbauchbehandlung und deren Anwendung durch die Teilnehmenden an sich selbst ein zentraler Baustein für den Erfolg der Kur darstellt. Dieses „sich selbst Begreifen“ schärft die Eigenwahrnehmung, das subjektive Wohlbefinden und ergänzt die ohne diese nicht ausreichende einmal wöchentliche Bauchbehandlung durch den Arzt ideal.

„Tradition weiterführen heißt nicht die Asche anbeten, sondern das Feuer weitergeben.“³

Auch vier Monate nach Beendigung der MayrPrevent Kur im Zuge der Aktion „Gesund am Arbeitsplatz“ bekomme ich von einigen Teilnehmenden das Feedback, wie gut es ihnen geht und, dass sie das Gelernte nach wie vor in ihren Alltag integriert haben. Das Feuer ist sprichwörtlich weitergegeben worden und es kann die vierwöchige Kur als ein durchschlagender Erfolg bezeichnet werden. Ein nächster MayrPrevent-Kur-Zyklus ist folglich bereits für März 2020 geplant.

Zusammenfassend lässt sich ohne Übertreibung sagen, dass mit viel Engagement und Aufklärung manchmal bereits in Vergessenheit geratenes altes Wissen, welches im Falle der MayrPrevent-Kur durch aktuelle Studien belegt und durch neue Erkenntnisse angereichert wurde, sehr wohl auch dort ankommen kann, wo es ganz besonders gebraucht wird, nämlich in den Krankenhäusern, bei den Mitarbeitenden und in weiterer Folge auch den Patienten.

MayrPrevent als wichtiges präventives Standbein der Gesundheitsvorsorge ist in einer leicht adaptierten Form auch als arbeitsbegleitende Maßnahme, sprich am Arbeitsplatz, möglich!

[1] „Unsere Vision zieht Kreise.“ Das Leitbild der NÖ Landeskliniken-Holding, Abrufbar unter: www.lknoe.at/fileadmin/media_data/Dateien/LKNOE_Webseite/Landeskliniken-Holding/Leitbild_Folder_2017_aktuelle_Version.pdf am 21.08.2019

[2] Die NÖ Landeskliniken-Holding, Abrufbar unter: <https://www.lknoe.at/index.php?id=1130> am 21.08.2019

[3] Gustav Mahler