

# Leseprobe

Philipp Lahm

## Gesund kann jede\*r!

Mein Weg für einen aktiven Lebensstil

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 16. Mai 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Motiviert, aktiv, gesund!**

Der Fußballweltmeister, Unternehmer und Familienmensch Philipp Lahm stellt hier sein mit Experten entwickeltes Gesundheitskonzept vor. Es geht nicht um strenge Regeln, sondern um Motivation, die grundsätzliche Einstellung zu sich selbst, um die Lust an gesundem Genuss, um den achtsamen Umgang mit unserer kostbaren Ressource Gesundheit. Wie können wir uns trotz hektischem Alltag, beruflichen und familiären Herausforderungen oder Zeitmangel genug um uns selber kümmern? Welche Faktoren beeinflussen unser Leben in welcher Weise, wo können wir steuernd eingreifen? Dieses Buch motiviert zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, klarerer Fokussierung, mehr Entspannung und mehr Genuss. Praxisnahe Übungen und Tipps für Beweglichkeit und Ausdauer, Mental- und Gehirnttraining oder zahlreiche köstliche Rezepte machen Lust auf einen aktiveren Lebensstil. Zu dem Expertenteam rund um Philipp Lahm gehören die Ernährungswissenschaftlerin Stefanie Nann, Prof. Dr. Yurdagül Zopf (Hector Center Erlangen und Universitätsklinik Erlangen-Nürnberg), Dr. Manfred Wagner (Klinikum Fürth), Mentalcoach Wolfgang Sommerfeld (u.a. Deutscher Handballbund).



### **Autor**

## **Philipp Lahm**

---

Philipp Lahm ist einer der erfolgreichsten deutschen Fußballspieler, der weit jenseits des Fußballs hohes Ansehen genießt. Der Weltmeister von Rio ist heute Unternehmer und Familienvater und setzt sich vor allem für einen gesunden Lebensstil ein. In der Philipp-Lahm-Stiftung engagiert er sich besonders für Jugendliche in den Bereichen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung. Zusammen mit seinem

# Inhalt

Vorwort	8
Die Expertinnen und die Experten	10
<b>Kapitel 1: Gesundheit mal so grundsätzlich</b>	<b>12</b>
Gesunder Lebensstil – zwischen Werbung und Realität	14
Salutogenese statt Pathogenese	15
Bei guter Gesundheit alt werden	19
Der Gesundheitsbegriff in meiner Familie	21
Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen	25
Sport als Ausgleich ohne Leistungsdruck	27
Wünschenswerte Wechselwirkungen	30
#Gesundkannjede*r	32
<b>Kapitel 2: Was ich als Fußballer über (meine) Gesundheit gelernt habe</b>	<b>34</b>
Wenn man Profi wird	36
Verletzungen gehören zum Alltag eines Fußballers	39
Vertrauen in die Gesundheitskompetenz anderer	43
Interview mit Dr. Manfred Wagner: Vertrauen kann Berge versetzen	44
Balance, Resilienz und innere Haltung	46
Resilienz hat auch eine soziale Komponente – Interview mit Prof. Dr. Niko Kohls	49
Ein gesundes Mindset entwickeln	52
Ziele setzen – Step by Step	54
Alles im Fluss – in einen Flow-Zustand kommen	58

Grundeinstellung: Die Leistung folgt immer der inneren Einstellung	60
Die innere Haltung kommunizieren	62
Eine große Entscheidung – mein Karriereende als Fußballer	65
Herausforderungen annehmen	68
Die Kraft der Gedanken	70
Ganzheitlicher Ansatz	72
Methodische Schritte bei der Visualisierung	74

### **Kapitel 3: Persönlichkeit entwickeln – selbstbewusst, sozial, gesund** **76**

Weiterentwicklung auf vielen Ebenen	78
Verantwortung übernehmen, sozial denken	84
Gesund von Kindesbeinen an	87

### **Kapitel 4: In der Ruhe liegt die Kraft** **92**

Immer aktiv?	94
Ohne Schlaf keine Power – warum ausreichend Schlaf so wichtig ist	98
»Sitzen ist das neue Rauchen«	104
Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag	108

### **Kapitel 5: Aktivität und Bewegung** **110**

Warum körperlichen Bewegung so wichtig ist für unsere Gesundheit	112
Mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche! – Interview mit Prof. Dr. Renate Oberhoffer-Fritz	114
Wie trainiert man effektiv?	120
Energiebooster Ausdauertraining	120
Sport bei Einschränkungen wie z. B. Diabetes – Interview mit Stefanie Blockus	122

## **Kapitel 6: Gesundheit beginnt oft in der Küche** **146**

---

Die geeignete Nahrung	148
Wie ich als Fußballer gegessen habe	149
Kochen für Nationalmannschaft – Interview mit Anton Schmaus	150
So viele Ernährungskonzepte	152
Darmgesundheit und Mikrobiom	153
Zusatzstoffe in Fertigprodukten	155
Was passiert eigentlich beim Stoffwechsel?	156
Gönn deinem Körper eine Pause	157
Emotionaler Hunger	157
Gemeinsam essen und selber kochen!	158
Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.	160
Ökologische Gesundheitsförderung	162
Weltweite Probleme durch Nahrungsmittelproduktion	162
Planetary Health Diet	164
Gutes auf Vorrat	166

## **Kapitel 7: Genussvolle und gesunde Rezepte** **168**

---

Salate und Bowls	170
Abwechslungsreiche Gemüsepfannen	184
Schnelle Nudeln	196
Müsli und Porridge	208
Das geht immer: Snacks	222

## **Kapitel 8: Ausgewählte Übungen** **232**

---

Übungen Mobilität	234
Übungen Koordination	237
Übungen Kraft	240
Register	248
Impressum	256

## Gesundheit ist kein statischer Zustand – die Salutogenese

**Aaron Antonovsky** (1923–1994) war ein israelisch-amerikanischer Soziologe und gilt als der »Vater der Salutogenese«. **Salutogenese** (von lateinisch *salus* für »Gesundheit«, »Wohlbefinden«, und altgriechisch γένεσις [genesis] für »Geburt«, »Entstehung«) bezeichnet ein medizinisches Konzept, das sich auf dynamische Wechselwirkungen und Schutzfaktoren bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen. Gesundheit ist somit kein statischer Zustand, sondern aktives Geschehen. Die Salutogenese beschäftigt sich im Gegensatz zur **Pathogenese** nicht mit der Frage »Warum wird der Mensch krank?«, sondern vor allem mit der Fragestellung »Was hält ihn gesund?«.

Für Antonovsky bewegt sich der Mensch ständig zwischen den Extrempolen völliger Gesundheit und Krankheit. Damit man sich im Gleichgewicht befindet oder das Pendel mehr Richtung Gesundheit ausschlägt, nutzen wir verschiedene uns zur Verfügung stehende Ressourcen. Antonovsky spricht von einem »Sense of Coherence« (SOC). Dieser »Kohärenzsinn« beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, die ihm gebotenen Ressourcen zu nutzen, um sich gesund zu halten. Diese können je nach sozialem Umfeld und Umwelt sehr unterschiedlich ausfallen. Zwei Menschen, die dem gleichen Stress ausgesetzt sind und denen dieselben Ressourcen zur Verfügung stehen, können grundsätzlich verschieden reagieren: eine Person wird krank, die andere bleibt gesund. Laut Antonovsky geht das auf einen unterschiedlich stark ausgeprägten »SOC« beider Personen zurück.

## Mehr als das Verhindern von Krankheit

Gesundheit ist weit mehr als das Verhindern von Krankheit, sie ist der Schlüssel zu fast allem in unserem Alltag. Sie ist die Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und die Teilhabe am beruflichen Leben, die Grundlage für eine aktive Freizeit und nicht zuletzt die Bedingung für das Funktionieren von Ökonomie und sozialem Zusammenhalt. Neben all dem Respekt für die Personen, die für unsere Gesundheit professionell zuständig sind – Ärzt\*innen oder Pfleger\*innen –, habe ich in der Coronazeit noch stärker erkannt, wie hoch der Stellenwert meiner persönlichen Gesundheit ist, wie sehr ich sie schätzen muss, wenn es mir gut geht, und wie sehr dabei mein eigenes Engagement gefordert ist.

Natürlich bin ich dafür schon lange sensibilisiert, denn eine konstant gute Gesundheit war für mich als Profifußballer stets die wichtigste Voraussetzung, um meinen Job gut machen zu können. Mein persönliches Ziel war es dabei immer, gesund zu bleiben und durch angemessene Ernährung, richtig gesetzte Pausen, Regeneration und Entspannung den enormen psychischen und physischen Belastungen mit dem täglichen Training und den 60 bis 70 Spielen pro Jahr gewachsen zu sein. Das ist mir rückblickend ganz gut gelungen. Natürlich ist mir klar, dass ich dieses Verständnis in einer ziemlich privilegierten Stellung als bestens betreuter Profifußballer entwickeln konnte. Als Fußball in meiner Lebensplanung nicht mehr die Nummer eins für mich war, habe ich meinen Fokus verändert. Heute bin ich Familienvater und Unternehmer und liebe das, was ich tue. Meine Gesundheit und die meiner Familie steht dabei immer noch an vorderster Stelle. Ich weiß, dass nichts selbstverständlich ist und dass man da am Ball bleiben muss. Aktive Gesundheitsvorsorge ist ein Investment, das sich jeden Tag auszahlt. Ich sehe das in einer noch weiteren Perspektive: In der folgenden Grafik ist gut zu erkennen, dass sich Gesundheit keineswegs nur auf Faktoren des persönlichen Wohlbefindens bezieht, sondern dass hier auch zahlreiche soziale Faktoren wirksam werden.

## GESUNDHEIT ALS EIN BIOPSYCHOSOZIALES SYSTEM



## Wie ich alt werden möchte

Natürlich frage auch ich mich: »Wie möchte ich alt werden?« Ich sehe das nicht sorgenvoll und habe den Anspruch, möglichst lange aktiv zu bleiben. Ich möchte möglichst lange in einem guten Gesundheitszustand bleiben. Und da gibt es eben ein paar Spielregeln, die auch wissenschaftlich untersucht sind. Warum erreichen denn Menschen in manchen Regionen der Welt ein so hohes Alter in einem guten Gesundheitszustand? 2005 hat der amerikanische Publizist Dan Buettner erstmals in der Zeitschrift *National Geographic* über Hochbetagte in bestimmten Regionen der Welt geschrieben und seine Theorie von den Blue Zones vorgestellt. Er hatte auf einer Weltkarte diejenigen Regionen blau eingekreist, wo Menschen überdurchschnittlich lange leben, weniger erkranken und mehr Jahre in guter Gesundheit verbringen. Aus den Untersuchungsergebnissen kann man durchaus Rückschlüsse für das eigene Leben ziehen. Man kann sich fragen: »Wo entspricht mein Leben den unten genannten Parametern, wo habe ich vielleicht noch Potenzial?« Auch hier zeigt sich der massive Einfluss sozialer Faktoren.

## Blue Zones



1 LOMA LINDA  
VEREINIGTE STAATEN

2 NICOYA  
COSTA RICA

3 SARDINIEN  
ITALIEN

4 IKARIA  
GRIECHENLAND

5 OKINAWA  
JAPAN

## Bei guter Gesundheit alt werden

Sogenannte *Blue Zones* sind: Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), die Nicoya-Halbinsel (Costa Rica), Ikaria (Griechenland), Loma Linda (Kalifornien). Die folgenden neun Lebensgewohnheiten haben Dan Buettner und sein Team als all den genannten Regionen gemeinsame Merkmale erkannt und beschrieben. Sie werden auch die »Blue Zones Power 9« genannt. Wie alt man wird, ist natürlich auch genetisch bestimmt. Es geht bei der Anpassung der Lebensweise an die im Folgenden genannten Leitplanken vor allem darum, bei guter Gesundheit alt zu werden.

**1. Natürliche Bewegung:** im Alltag, im Garten, bei der Haus- und Hofarbeit, zu Fuß laufen oder Rad fahren, statt das Auto zu benutzen.

**2. Zweck/Sinnhaftigkeit/Lebensinhalt:** Zu wissen, warum man morgens aufsteht, ermöglicht einen positiven Blick auf das eigene Leben.

**3. Stressabbau:** Stress bedeutet per se nichts Schlechtes. Jeder erlebt Stress, aber damit Stress uns nicht schwächt, muss er wieder abgebaut werden. Routinen, um kurz innezuhalten und eine bewusste Pause zu machen, sind dafür wesentlich.

**4. Nur so viel essen, bis man satt ist.** Essen Sie langsam und bewusst. Das fördert nicht nur den Genuss, sondern auch das Sättigungsgefühl. Wenn das erreicht ist, hören Sie auf zu essen. Und wenn es noch so gut schmeckt: Man kann immer auch etwas aufheben (vgl. DGE-Empfehlung auf den Seiten 160 und 161).

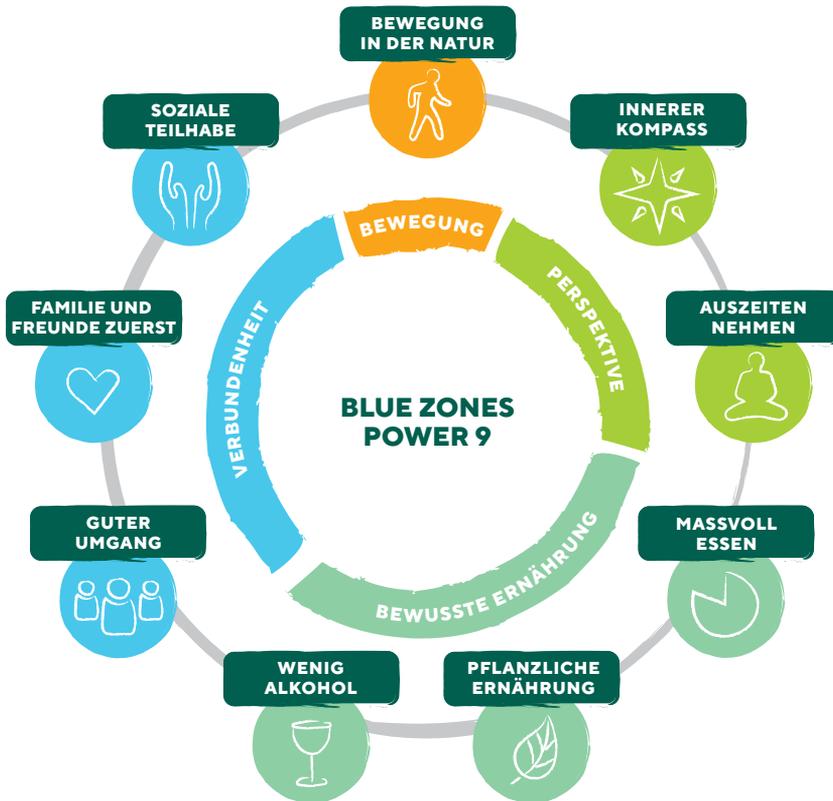
**5. Pflanzenbasierte Ernährung bietet viele Vorteile,** zusätzlich kann der gelegentliche Genuss von Fleisch in guter Qualität die Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen erleichtern.

**6. Alkohol:** Ein Glas Wein (Rotwein) mit Freunden und beim Essen ist in Ordnung. Allerdings gibt es diverse wissenschaftliche Studien, die diesen gesundheitlichen Nutzen relativieren.

**7. Aktives Aufsuchen von Sinn und Verbundenheit:** etwa Besuche von Gottesdiensten, Naturerlebnisse oder positive Begegnungen.

**8. Geliebte Menschen zuerst:** nahe soziale Kontakte pflegen. Die Familie beziehungsweise geliebte Menschen sollten an erster Stelle stehen, hier wird viel Zeit und Liebe investiert.

**9. Richtiges Netzwerk:** sich mit Menschen umgeben, die ebenfalls einen gesunden Lebensstil pflegen. Ein solches Netzwerk kann einem selbst eine Stütze sein.



## Umfassender Anspruch

Was mir an dem Modell der Blue Zones gefällt, ist der Umstand, dass es keineswegs allein um körperliche Gesundheit oder konkrete Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung geht, sondern dass hier auch soziale, emotionale und spirituelle Aspekte angesprochen werden, die unsere Gesundheit prägen. Wer sich mit sinnhaften Dingen beschäftigt, lebt gesünder. Das ist eine tolle Botschaft, sie fordert unsere Aktivität, uns mit unseren Lebensumständen und den Menschen um uns herum zu beschäftigen, aktiv zu sein und die Umstände nicht einfach hinzunehmen, sondern auf sie einzugehen und unseren Lebensstil anzupassen. Hierbei stelle ich mir auch die folgenden Fragen: Was empfangen ich aus der Gemeinschaft, was kann ich der Gesellschaft zurückgeben? Welche Rolle spielt das für mein Wertesystem, für mein Selbstverständnis, meine Persönlichkeitsentwicklung? Das ist kein Thema nur für Erwachsene. Vor allem junge Leute sollten schon früh den Wert von gesundem Lebensstil und Gemeinschaft erkennen. Aus diesem Grund habe ich auch vor

sehr darauf bedacht, dass ich genügend Schlaf bekomme. Das ist mir wichtig, damit ich am nächsten Morgen genug Energie für den neuen Tag habe. Das habe ich schon als Athlet so gehandhabt.

Unsere Familienurlaube sind ein Mix zwischen Entspannung und Aktivität. Das kann auch einfach Urlaub zu Hause bedeuten, nur eben ohne berufliche Unterbrechungen und Verpflichtungen. Im Herbst gehen wir gerne zum Bergwandern und sind irgendwo in den Alpen unterwegs, wo es ein bisschen Spaß für die Kinder gibt und wir das regionale Essen genießen können. Im Winter gehen wir wie viele andere auch gerne zum Skifahren. Und im Sommer machen wir auch mal einen Badeurlaub, in Griechenland oder Italien beispielsweise. Die mediterrane Küche mögen wir alle in der Familie. Die richtigen Fernreisen habe ich in jungen Jahren gemacht, heute bin ich da nicht mehr besonders experimentell unterwegs. Ich schätze die nahe Umgebung, die Alpenregion und den Mittelmeerraum. Da können wir als Familie gut entspannen und ein bisschen aktiv sein.

## **Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen**

Bei Gesundheit geht es immer auch um die Rahmenbedingungen, die man zum Teil selbst steuern kann, und vor allem um das eigene aktive Verhalten. Ich sage das deshalb, weil man ja häufig so in den Alltag eingespannt ist, dass alles irgendwie von selbst zu laufen scheint. Mit positiven und negativen Effekten. Gut ist es, wenn Dinge routiniert und einfach von der Hand gehen, nicht gut ist es, wenn man sich von den Abläufen und Ereignissen überfordert fühlt und der Tag eigentlich 36 Stunden haben müsste, um alles zu erledigen, was ansteht. Fertigen Sie doch einfach mal ein Protokoll Ihrer täglichen Aktivitäten an und machen Sie eine Liste der Faktoren und Rahmenbedingungen, von denen Sie annehmen, dass sie Ihr Leben positiv oder negativ beeinflussen. »Negativ« meine ich nicht zwingend im Sinne von »schlecht«, sondern dahingehend, dass man sich kritisch fragt, ob das aktuelle Maß das richtige ist. Schreiben Sie auch das auf, was Sie gerne noch an einem Tag unterbringen würden und vielleicht zeitlich oder aus anderen Gründen nicht schaffen.

Um ein Beispiel für die kritische Frage nach dem richtigen Maß zu nennen: Ein Meeting kann eine tolle Sache sein, man tauscht sich mit anderen über Projekte aus, kommuniziert, wägt ab, verwirft Ideen, findet Kompromisse. Das ist kreativ und anregend. Wenn ich aber an einem Tag fünf große Meetings habe, dann sind das einfach zu viele. Dann kann ich mich nicht auf alle Meetings gleichermaßen vorbereiten und fühle mich gestresst, wenn Informationen fehlen, wenn ich mich unpräzise ausdrücke oder die Zusammenhänge nicht wirklich verstehe. Gehen Sie mal davon aus, dass es anderen Teilnehmern der Meetings vielleicht ähnlich geht, und schon haben Sie das Gegenteil von Effektivität. Dann ist es Zeit, etwas zu ändern und auch

Fragen zu stellen. Brauche ich überhaupt jeden Tag so viele Meetings? Kann man Absprachen auch mal anders treffen, Zeit sparen? Reicht es, wenn eine Kollegin oder ein Kollege an meiner Stelle an dem Termin teilnimmt? Die Rahmenbedingungen, in denen wir uns bewegen, sind nicht gottgegeben, wir können sie zumindest zum Teil mitsteuern und aktiv beeinflussen. Wichtig ist hierbei vor allem eins: Reflexion, das Nachdenken über sich selbst und die eigenen Rahmenbedingungen. Nehmen Sie sich immer mal wieder Zeit, einen Schritt zurückzutreten, und betrachten Sie Ihre Lebens- und Arbeitssituation mit ein bisschen Distanz. Fragen Sie sich: »Passt das für mich? Will ich etwas ändern? Was würde ich gerne ändern?«

### **Abläufe hinterfragen, Prioritäten setzen**

Mit dem Aufstellen einer Liste täglicher Aktivitäten geht es mir gar nicht um eine Auswertung oder Bewertung einzelner Punkte, denn die Rahmenbedingungen sind für jede Person immer sehr individuell. Ich glaube aber, dass bereits eine simple Auflistung zeigt, was wir alles so in einen Tag packen, was uns bewegt oder hemmt, wovon wir uns mehr wünschen würden, wovon weniger. Das Ziel ist es auch hier, ein Gespür für die richtige Balance zu entwickeln. Vielleicht entdeckt man angesichts solcher Kalendereinträge, Protokolle oder Wunschlisten aber auch richtige Defizite. Wenn beispielsweise im Freizeitbereich an einem Tag das Thema »Radfahren heute Abend?« auftaucht, und Sie auch an diesem Tag keine Zeit dafür finden oder gefunden haben, obwohl Sie doch früher immer gerne mal nach Feierabend noch eine Runde gedreht haben, knüpfen sich daran folgende Fragen: Was hindert mich? Habe ich keine Zeit? Wenn ja, warum? Arbeite ich zu viel? Wie könnte ich früher am Abend meine Arbeit beenden? Kann ich einer Kollegin oder einem Kollegen Aufgaben übertragen, freuen die sich vielleicht gerade, wenn sie bei einer Sitzung in Erscheinung treten können? Oder habe ich aktuell kein gutes Fahrrad, auf dem eine Fahrradtour auch wirklich Spaß macht? Oder ist es mir einfach zu anstrengend geworden? Wenn ich schon älter bin: Wäre ein E-Bike eine gute Idee? Ich bin keiner, der bei solchen Fragen Patentlösungen parat hat, aber eine der wichtigsten Sachen, die ich im Sport gelernt habe, ist: Denk darüber nach, was du tust oder nicht tust. Reflexion ist ganz entscheidend. Und unterbreche deine Muster und Gewohnheiten, wenn sie dir nicht guttun. Wenn etwas gut geklappt hat: Warum war das so? UND: Mache mehr davon! Wenn etwas nicht geklappt hat: Woran lag das? UND: Lass es sein, mach etwas anderes. Oder: Was könnte ich besser oder zumindest anders machen? Welche Rahmenbedingungen könnte ich ändern, mit welchen muss ich mich arrangieren?

Ein Aspekt, den wohl alle Menschen als maßgebliche Bedingung aus ihrer persönlichen Liste herauslesen können, ist der Faktor Zeit. Zeit ist absolut, sie richtet sich nicht nach uns. Wie ich mit meiner Zeit umgehe, wie ich sie nutze, ist wiederum sehr flexibel. Ich muss mir die Zeit nehmen, die ich für

den Ball zurück, ich greife eher an. Mich selbst da immer wieder zu motivieren und zu verbessern, das ist ein kleines Ziel von mir. Oder mein Handicap beim Golf immer unter zehn zu halten. Das ist gar nicht so leicht, es bedeutet, dass ich mich mit dem Sport auseinandersetzen muss, dass ich die Bewegung verinnerlichen und an ihr feilen muss, dass ich körperlich fit sein muss, aber auch, dass ich mental in einem guten Zustand sein muss, um die nötige Konzentration aufzubringen. An Sport bleibt man langfristig nur dran, wenn er zum Erlebnis wird, bei dem man selbst spürt: Das tut mir gut, damit geht es mir besser. Bewegung ist begleitet von einer Menge positiver Reaktionen, ohne dass man das jetzt wissenschaftlich analysieren müsste, was da mit einem passiert – physisch, mental, emotional.

Was körperliche Aktivität betrifft, kann ich nur sagen: Bleiben Sie entspannt, vergessen Sie den Leistungsgedanken. Es muss nicht gleich der München Marathon sein. Eine Runde durch den Park oder Wald ist bereits ein tolles Erlebnis. Verfallen Sie nicht in Extreme, sondern versuchen Sie, immer wieder neue Balancezustände zu finden. Unser Arzt im Team, Dr. Manfred Wagner, sagt immer: »Alles im Leben ist Balance. Zu viel, egal wovon, bringt einen aus dem Gleichgewicht!« Fragen Sie sich: »Was tut mir gut? Wann ist es zu wenig oder zu viel?« Es gibt ja Leute, denen sagt der Arzt oder sie bemerken es selbst, dass sie sich mehr bewegen sollten, etwa weil sie einen Bauchansatz bekommen. Und dann wollen sie sofort aktiv werden und laden sich die Freeletics-App herunter und steigen voller Enthusiasmus in ein Sportprogramm ein. Das ziehen sie mit Volldampf für ein paar Wochen durch und sehen schnell die ersten positiven Ergebnisse. Wenn sie Pech haben, lernen sie auch bald die Kehrseite solch überambitionierter Aktivität kennen: Drei Wochen später sind sie beim Orthopäden, weil ihnen Knochen und Knorpel wehtun und sie Entzündungen in den Gelenken haben. Und warum? Weil sie es völlig übertrieben haben. Das ist das Gegenteil von Balance. Das richtige Maß zwischen Belastung und Entlastung zu erkennen, ist Gefühlssache. Aber so schwierig ist das nicht: Niemand kennt Sie besser als Sie selbst.

## Selbst Regie führen

Übernehmen Sie selbst die Regie für Ihren Gesundheitszustand! Es geht hierbei nicht um fixe Spielregeln, die Ärzte oder Trainer aufstellen und die Sie beachten sollen, sondern darum, die Sinnhaftigkeit eines guten Gesundheitszustands zu erkennen und die Selbstwirksamkeit zu trainieren – unabhängig davon, welche äußeren Faktoren oder auch körperlichen Bedingungen es gerade gibt. Und das ist sogar in gewisser Weise unabhängig davon, ob ein körperliches Leiden vorliegt. Bei Beschwerden, Verletzungen, Krankheiten ist die Therapie nicht allein auf ärztliche Kompetenz oder Medikamente beschränkt. Laut Dr. Manfred Wagner ist es von hoher Bedeutung, dass Patient\*innen selbst ihren Heilungsprozess unterstützen und aktiv sind, und auch ihren mentalen Zustand aktiv günstig beeinflussen – durch Fokussierung

