

Verhalten und Behandlungen für Glück und Gesundheit

Interlocuti: Verhalten und Behandlungen, ...

welche Ihre Gesundheit fördern: Interprofessionell, interdisziplinär, holistisch, individuell und an die aktuelle Situation angepasst.

Durch gesundheitsförderndes Verhalten ist die Therapie erfolgreicher. Vor Operationen und Übermedikation soll das Verhalten optimiert werden.

Schlafstörungen:

Physikalisch: Obstruktive und restriktive schlafbezogene Atmungsstörungen.

Neurophysiologisch: Wie bei psychischen Erkrankungen ist die körperliche Ursache neurophysiologisch.

Beeinflussung von Umgebungsfaktoren:

Bett und Schlafzimmer: Förderung von Geborgenheit, nachts Aussperren von Tages-Anforderungen. – **Engeres Umfeld:** Pflege von Familie und Freundeskreis. –

Politisches Umfeld: Friedensförderung; Restriktion von Macht, von Waffen- und Flüchtlingsindustrie.

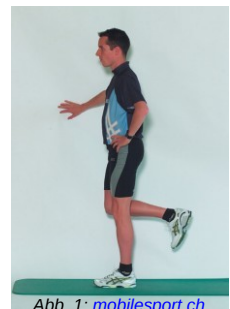


Abb. 1: mobilesport.ch

Aktivierung:

Empfehlungen der WHO:

Kinder und Jugendliche (5-17 Jahre): Mindestens 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität täglich. – Mehr als 60 Minuten täglich bringen zusätzliche Vorteile für die Gesundheit. – Mindestens 3 Mal pro Woche Trainingseinheiten zur Stärkung (Abb. 1).

Erwachsene (18-64 Jahre): Wöchentlich mindestens 150 Minuten körperliche Betätigung von mittlerer Intensität oder mindestens 75 Minuten intensive körperliche Aktivität oder eine gleichwertige Kombination aus beidem. – Wöchentlich bis zu 300 Minuten moderate körperliche Aktivität oder gleichwertig bringen zusätzlich gesundheitliche Vorteile. – Wöchentlich 2 oder mehr Trainingseinheiten zur Stärkung.

Ältere Personen (>64 Jahre): Die gleichen Empfehlungen wie für jüngere Erwachsene. – Für Personen mit eingeschränkter Mobilität: Steigerung der körperlichen Aktivität, auch zur Verbesserung des Gleichgewichts und Vermeidung von Stürzen.

Vegetatives Nervensystem:

Für die Balance von Sympathikus- und Parasympathikus-Aktivität: Auch täglich Entspannung (Abb. 2).

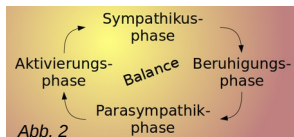


Abb. 2

Psyche:

Gedanken und Gefühle, die von neurophysiologischen Vorgängen erzeugt werden und diese wiederum beeinflussen. Sie interagieren mit der emotionalen Lebensqualität, dem körperlichen Wohlbefinden respektive somatischen Erkrankungen (Abb. 3), den kognitiven Funktionen, der Arbeitsfähigkeit und Leistungen, den sozialen Interaktionen und den sozialen Normen.

Der Schweregrad einer Erkrankung ist nicht durch den Diagnose-Namen gegeben, sondern wird durch Fragebögen und objektive Tests erfasst.



Abb. 3

Gedankenkreise:

Förderung neuer (Abb. 4a) und Stärkung (b: mehr Transmitter, c: mehr Rezeptoren) bestehender synaptischer Verbindungen und eine Schwächung der störenden Verbindungen durch gezielte Stimulationen mittels der mindestens 9 Sinnesorgane (Abb. 5: visuell, taktil, auditorisch, olfaktorisch, gustatorisch, thermozeptiv, propriozeptiv, vestibulär und nozizeptiv).

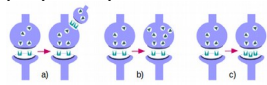


Abb. 4 (oben): Synapsen



Abb. 5 (rechts): Sinnesmodalitäten

Zusammenhänge:

Die Ausschüttung von Cortisol, Orexin, Leptin, Ghrelin, Adenosin, Stress- und Glückshormonen wird durch das Verhalten beeinflusst.

Konsumverhalten:

Empfehlungen der WHO:

Mindestens 400 g Obst und Gemüse pro Tag. – Von Gesamtenergie: Gesamtfettmenge <30 % (gesättigte Fette <10 %, Transfette <1 %); freie Zucker <10 % (<5 % empfohlen; Abb. 6 und 7). – Auch zu beachten: Salz täglich <5 g. – Zudem Vermeidung weiterer Suchtmittel.



Abb. 6: Schlank und satt mit pflanzenbasiertem Essen: forksverknives.com

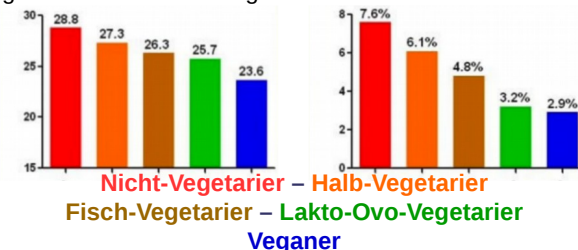


Abb. 7: Body Mass Index (kg/m², links) und Diabetes-Prävalenz (rechts) je nach Ernährung (Tonstad et al. 2009)

Schlafförderung:

Neben körperlicher Erschöpfung und Entspannung:

Kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie respektive Schlafstörungen: 1. **Psychoedukation**, v. a. Schlafhygiene: Regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus, gedimmtes Licht vs. helles Licht (Blaulicht; 'Zeitgeber'), individuell angepasste Zeit im Bett zur benötigten Schlafdauer, Nichtwissen der Zeit während des Schlafes, Schlafzimmernutzung nur für den Schlaf, Schlafrituale. 2. **Entspannungstherapien:** Dehnungen, (Wald-) Spaziergänge, Atemübungen (z. B. Lippenbremse im Kutschersitz), Massage, Nickerchen, Achtsamkeit-Fokussierung, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Durchführung eines Bodyscans, Hypnose, Meditation usw. 3. **Kognitive Kontrolle:** Ausschalten von Gedankenkreisen. 4. **Schlafrestriktion:** Verkürzung der Zeit im Bett. 5. **Stimuluskontrolle:** Assoziation 'Bett und Schlaf'.

Lagerungen: Der Rücken muss nicht gerade sein, sondern soll entspannt bewegt werden (Abb. 8).

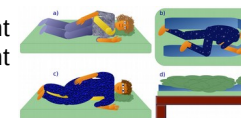


Abb. 8: Hilfsmittel können Entlastungen bieten.

Behandlungen bei Obstruktiver Schlafapnoe (OSA):

Alternativen zur Überdruck-Beatmung PAP (erfolglos bei 1/3) und zur Operation: a) Lagerungen (Rückenlage-Verhinderung, Kopfteil-Hochstellen; bei 1/2 der Patienten wirksam); b) Gaumenspanne Velumount; c) Protrusionsschiene; d) Pflege der nasalen Mukosa; e) Nasendilatator; f) Training besonders der oro-pharyngealen Muskeln; g) Gewichtsreduktion (Ausdauertraining, Ernährungsumstellung); h) Konsumverhalten.