

Unsere Gesundheits-Philosophie

Was ist denn eigentlich Gesundheit?

Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit.

Die Welt-Gesundheits-Organisation (World Health Organisation: WHO) versteht unter Gesundheit: **"Vollkommenes körperliches, emotionales, geistiges und soziales Wohlbefinden"**

Das ist viel mehr als das Fehlen von Krankheit. Diese Gesundheit wünschen Sie sich sicher auch, möglichst bis ins hohe Alter!

Unsere Gesundheit ist zu einem bedeutendem Anteil von unseren Erbanlagen anhängig.

Die Erbanlagen (Gene) bestimmen das Startguthaben auf unserem Gesundheitskonto

Unsere Erbanlagen bestimmen nicht nur unsere Haar-und Augenfarbe, sondern mehr oder weniger auch unsere Anfälligkeit für Lebensstil-Fehler und deren Folgen, nämlich Krankheiten. Leider bringt nicht jeder Mensch die gleiche Menge guter Gene als Guthaben auf seinem Gesundheitskonto mit auf die Welt. Ist das Gesundheitspolster dünn, kann bei gesundheitsschädlichem Lebensstil das Gesundheitsguthaben schnell verbraucht sein.

Kann Ihr Lebensstil Ihre Gene positiv oder negativ steuern und ein Gesundheits-Killer sein? "Ja, das kann er".

Was wäre wohl, wenn ein Zwillingenbruder von Ihnen, der ja bei eineiigen Zwillingen dann exakt die gleichen Erbanlagen hat wie Sie, ganz im Gegensatz zu Ihnen Kette raucht, von Fastfood und Alkohol lebt, privaten und beruflichen Stress hat und seine Freizeit faul im Sessel verbringt? Richtig! Es ist nur eine Frage der Zeit, wann er mit seinem Gesundheitskonto bankrott ist und sein Lebensstil sehr wahrscheinlich zum Gesundheitskiller wird.

Für ein "Soll" auf dem Gesundheitskonto gibt es Vorboten: Lustlosigkeit, Reizbarkeit, Leistungsknick, Burn Out und mehr.

In der Regel sind solche sog. "Befindlichkeits-Störungen" der Anfang, wenn sich beim Abhorchen, EKG und Labor noch nichts tut. Häufig machen sich Leistungsknick, Burn-Out, unklarer Schwindel, dann vielleicht Hörsturz, Tinnitus als "Soll" auf Ihrem Gesundheitskonto bemerkbar. Wenn Sie Glück haben, werden weitergehende Veränderungen, wie z.B. Bluthochdruck, Verkalkung der Blutgefäße rein zufällig bei einer Vorsorgeuntersuchung entdeckt. Geht man nicht rechtzeitig und regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung, werden sie leider erst bemerkt, wenn schwerwiegendere Folgen wie z.B. Schlaganfall oder Herzinfarkt Ihr Gesundheitskonto absolut ins minus gebracht haben. Behandelt wir nur die Beschwerden (Symptome) und nicht die Ursachen, bleiben wir auf Dauer im Soll.

Bringen Sie Ihr Gesundheitskonto wieder ins "Haben"! Bekämpfen Sie vorrangig die Ursachen!

Glücklicherweise ist es heute auch schon möglich, äußerst frühzeitig durch Untersuchung Ihres Erbguts (Genanalyse) Analyse Ihres Lebensstils (Lebensstilanalyse) die Ihnen von der Natur zugeteilten Risikofaktoren Ihrer Gesundheit zu erkennen, mit einer individualisierten Beratung entsprechend gegenzusteuern und damit Ihr Gesundheitskonto wieder ins "Haben" zu bringen.

Die Verantwortung für Ihr Gesundheitskonto haben nicht nur Ärzte und

Krankenkassen.

In erster Linie haben auch Sie selbst die Verantwortung für eine erfolgreiche Vorsorge und Ursachen-Behandlung.

Wenn Sie gesund geboren sind, sind Sie für die ersten Jahre als Kleinkind von Ihrer Umwelt abhängig, später übernehmen Sie eigene Verantwortung für Ihr Gesundheitskonto, wenn Sie Ihr Leben zunehmend selbst in die Hand nehmen. Der Schriftsteller Oscar Wilde war überzeugt:

"Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben". Verlassen Sie sich nicht allein auf andere, wenn sie möglichst lange gesund bleiben wollen. Weder Ärzte noch Krankenkassen sind allein dazu in der Lage, erfolgreich vorzusorgen und zu heilen, ohne den Willen und die Umsetzung in die Tat durch den Dritten im Bunde, nämlich "Sie selbst".

Fragen Sie uns nicht nur, wie wir Ihnen helfen können, wieder gesund zu werden.

Fragen Sie uns auch, wie Sie mit unserer Hilfe Ihre Gesundheit stärken und möglichst lange erhalten können.

Ihr HNO-Arzt Dr. Norbert Knoch