

Stress abbauen, Rauchstopp, mehr Bewegung: Wie der Start ins Jahr 2020 gelingt

Experten des Universitätsklinikums Freiburg geben Tipps, wie wichtige Vorsätze in die Tat umgesetzt werden können

Bei den Neujahrsvorsätzen der Deutschen sind Gesundheitsthemen traditionell stark vertreten. Weniger Stress, mehr Bewegung und endlich das Rauchen aufzugeben, gehören zu den häufigsten Wünschen. Einige einfache Tipps und Hilfestellungen können bei der Umsetzung helfen. „Setzen Sie sich kleine, konkrete Ziele. Dann gelingt die Umsetzung wesentlich besser“, sagt Prof. Dr. **Claas Lahmann**, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg. „Wichtig ist, dass man selbst ernsthaft hinter den Vorsätzen steht und weiß, warum man sich ändern möchte.“

Stress abbauen - so wichtig wie noch nie

Weniger Stress: Das nehmen sich 64 Prozent der Menschen in Deutschland für das kommende Jahr vor - so viele wie noch nie. Das ergab eine kürzlich veröffentlichte Umfrage der DAK Krankenkasse. „Wenn Stress chronisch wird, ist das ungesund für unseren Körper“, sagt der Experte für Psychosomatik Claas Lahmann. Vorzeichen einer chronischen Stressreaktion können Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen, Magen-Darm-Probleme sowie Schlafstörungen sein. Um dem Stress zu begegnen, gibt es verschiedene Wege: „Genügend Schlaf, eine gesunde Ernährung und regelmäßig Sport: damit ist schon viel getan“, so Lahmann. Sehr wirksam sind auch Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation. „Die Übungen helfen dabei, sich auf Situationen einzulassen, ohne sie zu bewerten. So entsteht Stress erst gar nicht“, sagt Lahmann. Unterstützen können dabei soziale Kontakte und gemeinsame Unternehmungen. Ist der Stress chronisch belastend, kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu suchen. „Eine Psychotherapie kann vielen Patienten helfen, ihren Erschöpfungszustand zu überwinden und den Stress zu bekämpfen“, so Lahmann.

Das Rauchen aufgeben - am besten mit professioneller Hilfe

Wer das Rauchen aufgeben möchte, kennt die Gründe meist sehr gut: Durch einen Rauchstopp sinkt das Risiko für Krebs, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Jeder Neunte nimmt sich darum laut DAK für 2020 vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Und doch ist der dauerhafte Verzicht auf die Zigarette für viele Raucherinnen und Raucher ein schwieriger Prozess, der meist mehrerer Anläufe bedarf. „Ohne Hilfsmittel liegt das Rückfallrisiko starker Raucher bei 97 Prozent“, warnt der Onkologe Dr. **Jens Leifert**, Leiter der START-Studie am Tumorzentrum Freiburg - CCCF des Universitätsklinikums Freiburg. In der groß angelegten Studie untersuchen er und sein Team derzeit, ob Raucher mehr von einer neuntägigen stationären Rauchentwöhnung profitieren oder von einer sechswöchigen ambulanten Therapie. Für die Studie werden weiterhin bundesweit Probanden gesucht. „Sowohl die stationäre als auch die ambulante Rauchentwöhnung ist sehr effektiv“, so Leifert, der seit vielen Jahren Raucher erfolgreich entwöhnt.

Auch die E-Zigarette kann dabei hilfreich sein, sagt der Onkologe Leifert. „Aufgrund der möglichen Gefahr von Lungenschäden und auch zuletzt berichteten Todesfällen wird der Konsum von E-

Zigaretten von uns jedoch nicht grundsätzlich empfohlen“, so Leifert weiter. Eine professionelle Beratung kann darüber aufklären und zudem die Erfolgsquote eines Rauchstopps erheblich steigern. Außerdem warnt der Experte vor einem anderen Problem: „E-Zigaretten enthalten Substanzen, deren Gesundheitsrisiko noch nicht ausreichend bekannt ist. Aktuelle Studien zeigen erste Hinweise auf Langzeitschäden wie Asthma oder chronische Bronchitis.“

Mehr Bewegung ist dringend nötig

Bewegung hilft nicht nur gegen Stress und bei der Raucherentwöhnung, sondern ist insgesamt ein Schlüssel zu besserer Gesundheit. Mit 56 Prozent aller Deutschen nimmt sich laut DAK mehr als jeder Zweite vor, sich künftig mehr zu bewegen. Doch gerade einmal vier von zehn Menschen in Deutschland bewegen sich genug. „Das ist ein neuer trauriger Tiefpunkt in einem jahrelangen Trend“, sagt Prof. Dr. **Peter Deibert**, Ärztlicher Leiter des Instituts für Bewegungs- und Arbeitsmedizin des Universitätsklinikums Freiburg. Durch Bewegungsmangel steige das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Demenz und einige Krebserkrankungen. „Der positive Effekt von Sport und Bewegung ist unbestritten und fast jeder hat es selbst in der Hand, sich ausreichend zu bewegen“, sagt Deibert. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, mindestens 75 Minuten pro Woche so Sport zu treiben, dass man ins Schwitzen kommt, oder mindestens 150 Minuten pro Woche ein leichtes, moderates Training auszuüben. „Wichtig ist, dass man sich am Anfang nicht überfordert und langsam steigert“, so der Bewegungsmediziner. Untrainierte Personen über 40 Jahren, die wieder Sport treiben wollen, sollten sich vorab von ihrem Hausarzt durchchecken lassen.