

4. GESUNDHEITSTAG DER GEMEINDE MIT DR. ANTJE-KATHRIN KÜHNEMANN

„Die meisten Erkrankungen sind nicht schicksalhaft“

Neben grundsätzlichen Tipps zur Prävention für alle, die gesund bleiben wollen, ging es Frau Dr. Kühnemann, Ärztliche Leiterin des Diagnostik- und Therapie-zentrums „Vital-Zentrum“ in Rottach-Egern, in ihrem Vortrag am 09.03.2014 auf dem Gesundheitstag auch um den Schutz vor Brandverletzungen und die richtigen Therapien.

„Prävention heißt nichts anderes als gesund zu bleiben. Im Gegensatz dazu steht die Früherkennung. Das bedeutet Krankheiten, die man nicht verhindern konnte oder nicht verhindert hat, rechtzeitig zu erkennen, um die Chance zu haben, sie zu heilen oder bestmöglich zu behandeln“, verdeutlichte Frau Dr. Kühnemann zu Beginn ihres einstündigen Vortrags vor zahlreichen Zuhörern. Was aber versteht man unter „Gesundheit“? Gesundheit ist gleichzusetzen mit Lebenskraft. Um sie zu erhalten, muss man mit sich im Gleichgewicht sein. Harmonie sollte nicht nur zwischen Körper, Geist und Seele bestehen, sondern auch mit der Umwelt, der Natur, der Familie, den Freunden, hoffentlich auch am Arbeitsplatz, also dem sozialen Umfeld. Dr. Kühnemann: „Es geht in der



Dankeschön Günter Fuchs, 1. Bürgermeister der Gemeinde Petershausen bedankt sich bei Frau Dr. Antje-Katrin Kühnemann für ihren informativen Vortrag.

nachdenken können, was uns aus diesem Gleichgewicht herausgebracht hat. Denn damit haben wir es zum allergröß-

vielen, vieles mehr. Natürlich gibt es auch schicksalhafte Erkrankungen. Das ist aber der sehr viel kleinere Teil.

Bewegung steht an erster Stelle

Als wichtigsten Faktor um gesund zu bleiben, nennt die Ärztin Bewegung: Wir Mediziner setzen Bewegung, aktiv bleiben, heute an die allererste Stelle. Dabei geht es nicht um Überaktivität, sondern um Spaß und Freude, und das am besten zusammen mit anderen. Und es geht auch um den gesunden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Von Diäten hält die Medizinerin gar nichts: „Essen Sie wirklich das, was Ihnen schmeckt. Lernen Sie zu genießen. Denn genießen heißt nicht Völlerei, sondern etwas „auf der Zunge zergehen lassen“. Das macht nicht dick. Selbstverständlich ist es günstig, auf mehr Gemüse zu achten, eher Fisch als Fleisch, die sogenannte mediterrane Kost hilft gegen Übergewicht als besonderem Risikofaktor“. Soziales Wohlbefühl mit seinen Mitmenschen und der Natur steht bei der Erhaltung der Gesundheit auch ganz weit vorne. Vor allem der Austausch mit anderen ist

enorm wichtig, um das Gehirn gesund zu halten. Die besten Naturheilmittel lassen sich aus den fünf Elementen: Licht, Luft, Sonne, Wasser und Erde ableiten. Nicht zu vergessen, die Heilkraft der Pflanzen. Aber, wie überall, nicht übertreiben, die richtige Dosis zählt. Nichts was wirkt, ist ohne Nebenwirkungen. Nicht alle Krebserkrankungen sind schicksalhaft. Häufig, wenn auch nicht immer, spielen Rauchen wie beim Lungenkrebs, oder Alkohol wie beim Leberkrebs, die wichtigste Rolle als Auslöser. Welchen hohen Stellenwert die Medizinerin gerade der Verhinderung oder frühzeitigen Erkennung von Krebserkrankungen und vor allem den Fortschritten in der Therapie beimisst, verdeutlicht ihre Schirmherrschaft in der Walter Schulz-Stiftung, die genau diese Ziele verfolgt.

Brandverletzungen können uns alle treffen

Wie Frau Dr. Kühnemann weiter ausführte, gehören „Brandverletzungen mit zu den schlimmsten Verletzungen“. Narben nach Verbrennungen seien besonders belastend, nicht nur auf der Haut, vor allem auch für die Seele. Die meisten Unfälle ereignen sich im Haushalt. Und viele der Opfer sind kleine Kinder“. Seit langen Jahren ist ihr die Aufklärung in Sachen Brandverletzungen wichtig, die jeden von uns jederzeit treffen können. Als 1985 einer der renommiertesten Plastischen Chirurgen Deutschlands, Professor Dr. med. Wolfgang Mühlbauer, einen Verein zur Förderung der Behandlung Brandverletzter (VFBB e.V.) ins Leben rief, war Frau Dr. Kühnemann, zu der Zeit Assistenzärztin bei der bekannten Plas-

tischen Chirurgin und Verbrennungsspezialisten, Dr. Ursula Schmidt-Tintemann im Klinikum rechts der Isar, als Gründungsmitglied mit dabei. Auch heute noch unterstützt sie als Schirmherrin engagiert die Ziele des VFBB: In Partnerschaft mit dem Klinikum Bogenhausen werden mittellose, schwerstbrandverletzte Kinder und Erwachsene mit Hilfe von Spenden behandelt und unterstützt. Zwar habe man in den letzten Jahren auf diesem Gebiet enorme Fortschritte erzielt, aber die Behandlung Brandverletzter kostet bis zu 3.000 Euro pro Tag. Der VFBB e.V., auf dem Gesundheitstag mit einem Stand vertreten, ist stolz und dankbar, in Frau Dr. Antje-Katrin Kühnemann eine hoch motivierte und engagierte Schirmherrin zur Realisierung seiner mannigfachen Ziele an der Seite zu haben.

Spenden für den VFBB

Verein zur Förderung der Behandlung Brandverletzter VFBB e.V. Deutsche Apotheker- und Ärztekammer, IBAN: DE983 00 6060 1000 2458 993 BIC: DAAEDED D Stichwort: Petershausen



Viele wollten ein Autogramm: Frau Dr. Antje-Katrin Kühnemann am VFBB-Stand.

Medizin schon seit Alters her darum, dieses Gleichgewicht zu finden. Wenn der Mensch aus dieser Harmonie, diesem Gleichgewicht, herausgezogen wird, bedeutet das sehr häufig Krankheit.“ Das Positive ist, dass wir darüber

ten Teil selber in der Hand, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen und gesund zu werden. Das trifft vor allem für unsere großen Zivilisationskrankheiten zu, ob Herzinfarkt, Schlaganfall, Verdauungsprobleme, Fettleber und

Spenden für den VFBB

Verein zur Förderung der Behandlung Brandverletzter VFBB e.V. Deutsche Apotheker- und Ärztekammer, IBAN: DE983 00 6060 1000 2458 993 BIC: DAAEDED D Stichwort: Petershausen