



Weltgesundheitstag 2023: „Gesundheit für alle“

Interview mit Priv. Doz. Dr. med. Birgit Terjung

Bonn, 27.03.2023 1948 wurde die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gegründet und macht seitdem jährlich am 07. April auf Gesundheitsthemen von globaler Relevanz aufmerksam. Ein Tag, um das Bewusstsein für die Bedeutung der Gesundheit zu schärfen

Zum 75. Jahrestag vereint die WHO das Thema unter: „Gesundheit für alle“ („Health for all“). Damit rücken zunehmend Themen mit strategischer Bedeutung für die Entwicklung von nationalen Gesundheitssystemen, wie primäre Gesundheitsversorgung, Gesundheitskommunikation und Gesundheitsförderung, in den Blickpunkt. Doch unabhängig von diesem besonderen Tag gibt es Dinge, auf die jede(r) einzelne von uns das ganze Jahr über achten kann, um die eigene Gesundheit zu unterstützen.

Zum Jubiläum des Weltgesundheitstages haben wir Frau Priv. Doz. Dr. med. Birgit Terjung interviewt. Sie ist Chefärztin im St. Josef-Hospital Bonn für Innere Medizin und Gastroenterologie und wissenschaftliche Leiterin der GastroTage (www.gastro-tage-am-rhein.de). Sie sagt uns, mit welchen Methoden man seine Gesundheit ganz leicht aktiv fördern kann:

1. *Frau Dr. Terjung, haben Sie Tipps, was jeder einzelne von uns ganz einfach von zu Hause aus für die eigene Gesundheit tun kann?*

Das sind eigentlich ganz einfache Dinge: ausgewogen essen, ausreichend trinken, sich regelmäßig bewegen, idealerweise an der Frischluft, sich kurze Ruhephasen zur Entspannung und Achtsamkeit gönnen und einfach mal tief durchatmen. Und einfach mal lachen: denn herzhaftes Lachen wirkt positiv auf Körper und Seele, hilft Stress abzubauen und setzt Glückshormone frei!



2. *Das warme Frühlingswetter lässt immer noch auf sich warten. Wie sieht die richtige Ernährung für unser Immunsystem aus, wenn es kalt und dunkel ist?*

Gerade auch in der dunkleren und kälteren Jahreszeit sollten wir auf eine ausgewogene Ernährung besonders achten. Eine ausreichende Vitaminzufuhr ist besonders wichtig, um das Immunsystem und wichtige Körperfunktionen im menschlichen Stoffwechsel zu unterstützen. Mit einer abgestimmten Ernährung lässt sich der Vitaminbedarf in der Regel gut decken, Nahrungsergänzungsmittel sind zumeist nicht erforderlich. Was ist nun eine ausgewogene Ernährung? Stellen Sie sich vor, Sie würden Urlaub am Mittelmeer machen. Die dort typischerweise angebotene Kost reich an Gemüse und Obst, Ballaststoffen, viel Fisch, wenig Fleisch und reichlich gesunde Fette durch Öle erfüllt diese Kriterien. Tierische Fette, auch in Fleisch, sollten möglichst nur in geringen Mengen zugeführt werden. Konkret gesprochen bedeutet dies, dass man nur höchstens zweimal in der Woche Fleisch und Wurst essen sollte. Und nicht zu vergessen eine ausreichende Trinkmenge von etwa 2 l Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser. Aber auch Tee und Kaffee sind nicht tabu! Bis zu drei Tassen Kaffee am Tag sollen sogar günstige Effekte auf die Gesundheit haben.

3. Welche Vitamine sind für unsere Gesundheit sind essenziell?

Hier müssen wir in der Begrifflichkeit differenzieren: essenzielle Vitamine sind solche, die mit der Nahrung zugeführt werden müssen, da der diese Körper nicht durch eigene Stoffwechselprozesse herstellen kann. Dies trifft auf die weit überwiegende Zahl der Vitamine zu. Eine besondere Rolle spielen hierbei die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, aber auch Vitamin C und der Vitamin-B-Komplex. Beispielhaft mag hier das Vitamin D genannt sein, das, so wissen wir mittlerweile sehr gut, in viele Prozesse des Immunsystems eingreift und natürlich



auch ein wichtiger Player bei der Entstehung der Osteoporose ist. Nicht selten findet man auch erniedrigte Vitamin D-Spiegel im Blut auch von Gesunden. Meine klare Empfehlung für die Gesundheit: unbedingt auf den Vitamin D-Spiegel achten und bei niedrigen Spiegeln Vitamin D in Tabletten oder Spray-Form zuführen. Immer wieder diskutiert: die Rolle von Vitamin C! Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen gemäß der Verzehrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) (<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>) dann müssen Sie keine Vitamine, auch nicht Vitamin C, in Tablettenform substituieren. Obst und Gemüse enthalten ausreichend Vitamin C! Denn: nehmen Sie zu große Mengen an Vitamin C durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich (ab 1000 mg), kann dies durchaus relevante Nebenwirkungen haben. Also: eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung ist nicht nur gesund für Ihren Körper, sondern auch bedarfsdeckend an Vitaminen.

4. Was sind eigentlich Nahrungsergänzungsmittel und wer sollte sie nehmen?

Der Einsatz und Bedeutung von frei verkäuflichen Nahrungsergänzungsmitteln sind in aller Munde. Sie enthalten in kleinen Dosierungen in Kapsel- oder Tablettenform, Vitamine, Mineralstoffe oder sonstige Nährstoffe. Mehr als Milliarde Euro werden pro Jahr in Deutschland für Nahrungsergänzungsmittel ausgegeben! Aber nutzen Sie wirklich? Dem Grunde nach gilt: wer sich ausgewogen ernährt, muss nicht noch extra Vitamine und Mineralstoffe zuführen. Einzig Menschen, die sich vegan oder streng vegetarisch ernähren, müssen immer wieder mal auf Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, um Defiziten an Vitaminen und Mineralstoffen vorzubeugen! Aber die kontrollierte Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel ist unbedingt wichtig, um schädliche Überdosierungen von z.B. Vitamin D, Calcium, Magnesium oder Zink zu vermeiden.



Priv. Doz. Dr. Birgit Terjung ist Chefärztin der Inneren Medizin und Ärztliche Direktorin in den GFO Kliniken Bonn, St. Josef Hospital Bonn –Beuel. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin, Gastroenterologie, Ernährungsmedizin, Hypertensiologin (DHL)



Bildunterschrift: GFO Kliniken Bonn, Priv. Doz. Dr. med. Birgit Terjung

Ansprechpartnerinnen

Doris Adams (Tel. 0228 505-2215)

Christina Marisa Koch (Tel. 0228 505-2807)

Michaela Jambor (Tel. 0228 505-2215)

pr@gfo-kliniken-bonn.de