

Schneller **gesund** durch Selbstheilungskräfte



eBOOK

Reader's
Digest

Herzerkrankungen nachfolgende Generationen ebenfalls stark gefährdet seien. Das aber muss nicht sein. Beispielsweise reduzieren Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel heute die Gefahr eines Herzinfarkts drastisch, indem sie Medikamente nehmen, ihre Ernährung umstellen und körperlich aktiv sind.

Selbstverständlich kann man sich nicht gegen jede Krankheit wappnen. Umso wichtiger ist es dann im Falle einer Erkrankung, möglichst viel zum Heilungsprozess beizutragen. Ärzte tun das Ihre, aber die „vier Säulen der Gesundheit“ (siehe [hier](#)) liegen in Ihrer Hand.

Wie Sie zur

Genesung beitragen können

Ganz gleich, was Ihr gesundheitliches Problem sein mag – Ärzte sind Ihre besten Verbündeten. Und von einem guten Verhältnis zu denjenigen, die sich um Sie kümmern, profitiert Ihre Gesundheit.

NEHMEN SIE JEMAND MIT ZUM ARZTTERMIN

Niemand weiß mit Sicherheit, wie er in den ersten Momenten nach einer Diagnose reagieren wird, vor allem nicht im Falle einer ernsthaften Erkrankung. Wenn Sie einen Arzttermin haben, bei dem möglicherweise schlechte Nachrichten anstehen, sollten Sie

vorsichtshalber jemanden mitnehmen. Halten Sie eine Fragenliste bereit (siehe *Fragen an der Arzt*) mit reichlich Platz für die Antworten. Falls Sie zu durcheinander sind, kann Ihre Begleitung mitschreiben.

Fragen an den Arzt

Wenn Sie zum Arzt gehen – ob Haus- oder Facharzt –, kommen Sie gut vorbereitet mit einer Liste von Fragen, beispielsweise:

- *Was ist das für eine Krankheit, die ich habe?*
- *Was ist die Ursache?*
- *Was sind die Symptome? Wie und wie schnell werden sich die Dinge entwickeln?*
- *Wird das Leiden von selbst weggehen, sich verschlimmern oder chronisch werden?*
- *Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?*
- *Lässt sich die Krankheit heilen?*
- *Wo bekomme ich weitere Informationen?*
- *Was geschieht als Nächstes?*

VERHALTEN SIE SICH NICHT UNNÖTIG PASSIV

Machen Sie sich keine Gedanken, ob es den Arzt ärgern könnte, dass Sie Fragen zu Ihrer Krankheit und Therapiemöglichkeiten stellen. Die große Mehrheit der Ärzte begrüßt es, wenn Patienten sich bemühen, denn die Behandlung wird in solchen Fällen mit größerer Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein. Studienauswertungen belegen, dass Menschen, die das Gefühl haben, bei einer Therapie eine aktive Rolle zu spielen, zufriedener damit sind.

ERFAHREN SIE MEHR

Je besser man über seinen Zustand informiert ist, desto leichter ist es, die richtigen Fragen zu stellen und zu wissen, welche Therapie einen erwartet. Gute Informationsquellen