

„Mein
idealer
**Gesund-
Tag**“

„Vertrauen Sie Ihrer inneren Kraft!“

Prof. Dr. Petra Stute weiß, dass es oft gar nicht so einfach ist, den Alltag gesund zu gestalten. Trotzdem versucht die Gynäkologin, genug Bewegung und Ruhepausen einzubauen. Und sie schwört auf die menschliche Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern

„Ein aktiver Start am Morgen“

Ich stehe, außer am Wochenende, um fünf Uhr auf. Der Tag beginnt mit einem gesunden Frühstück: Müsli und Obst, dazu Kaffee und Wasser. Es folgt ein Sportprogramm, etwa fünf- bis sechsmal pro Woche, jeweils 45 bis 50 Minuten: Entweder Joggen an der Aare in Bern – um diese Uhrzeit sind dort bereits erstaunlich viele Menschen unterwegs. Oder Cardio-plus-Krafttraining im Wohnzimmer unter dem Kommando der US-Fitness-Trainerin Jillian Michaels auf DVD. Darauf bin ich sehr stolz! Das hätte ich mir vor ein paar Jahren nicht vorstellen können, dass ich, die zu Schulzeiten eher zu den Unsportlichen gehörte, plötzlich so aktiv werde.

„Regelmäßige Pausen während des Jobs“

Mit dem Rad geht's gemütliche 20 Minuten zur Klinik. Um 7.45 Uhr beginnt dann die Sprechstunde. Meine Idealvorstellung ist, jede Stunde ein Glas Wasser zu trinken und zwischendurch eine Pause einzulegen. Meist jedoch besuche ich um zwölf Uhr ausgehungert die Cafeteria, hole mir frischen Salat, Brot und Wasser und treffe mich mit Kollegen zum Essen. Toll wäre danach ein Powernap: für zehn Minuten schlafen. Das ist trainierbar. Es gibt Studien, wonach so ein Powernap die Leistungsfähigkeit und Vitalität steigert. Anhand von Eigenversuchen kann ich das bestätigen. Am Nachmittag mache ich gegen 16 Uhr eine kurze Pause, in der ich meist Joghurt und Obst esse.

„Die innere Einstellung zählt“

Ausreichend Schlaf, regelmäßiger Sport und ausgewogenes Essen allein würden für mich nicht genügen, um gut gelaunt und gesund meine 60- bis 70-stündige Arbeitswoche zu absolvieren. Ich spüre zudem ein Gefühl des Vertrauens darauf, dass die Herausforderungen des Alltags, aber auch des Lebens, vorhersehbar und erklärbar sind – und dass ich deshalb auch die Kraft aufbringen kann, um ihnen zu begegnen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, sich anzustrengen und sich zu engagieren. Das sind für mich weitere wesentliche Elemente eines idealen Gesundheitstags für Geist, Seele und Körper.

„Abends wenig Kohlenhydrate und früh ins Bett“

Und ehe man sich versieht, ist es schon 18 oder 19 Uhr geworden, und das Zuhause ruft. Dort angekommen, wird möglichst gekocht: viel Gemüse mit Fisch oder mit magerem Fleisch – und dem Verzicht auf Kohlenhydrate. Okay, da bleibt es manchmal beim Wunschdenken. Stattdessen wird der Kühlschrank inspiziert – und die Familie freut sich darüber, dass darin auch mal etwas „Sündiges“ zu finden ist ... Und dann geht es für mich aber tatsächlich schon um 21 Uhr ins Bett – und ich schlafe wie ein Stein!



ZUR PERSON

Die Professorin Dr. Petra Stute (43) ist leitende Ärztin für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin sowie Leiterin des Menopausen-Zentrums am Inselspital, das zur Universitätsfrauenklinik in Bern (Schweiz) gehört. Die Gynäkologin engagiert sich in der Forschung und leitet die Arbeitsgruppen „Endokrinologie der Brust“ und „Menopause“. Ihr Forscherteam untersucht unter anderem den Einfluss von Hormontherapien auf das Brustkrebsrisiko nach den Wechseljahren.

Freuen Sie sich auf die nächste
tina Schlank & Gesund am
6. April 2016