

„Arzt ist man nicht zehn oder zwölf Stunden am Tag, sondern sein ganzes Leben lang – Mediziner werde man immer noch aus Berufung“, so beschrieb Dr. Peter Engel (Vorstand Bundeszahnärztekammer, 2011) in Karlsruhe einen enormen Spagat für viele Ärzte ...

Im Jahr 2023 hat sich daran vermutlich wenig verändert, oder?

Aber wir sind ja noch am Beginn des Jahres und die Akkus dürften aus der ruhigen Zeit zwischen Jahren gut aufgeladen sein. Sie strotzen nur so vor Energie... nein, tun Sie nicht?

Dann sollten wir uns dem Thema „Regeneration“ mal etwas systematischer annähern und mit ein paar großen Irrtümern aufräumen.

Das Wichtigste vorab: Erholung **muss** Teil des Alltags sein, nicht von Wochenenden und Urlauben, sondern zwischendurch.

Sie müssen sich das ein wenig wie beim Tauchen ohne Sauerstoff vorstellen. Wenn ein Mensch im Alltag eingespannt ist, und wie Sie nicht selten auch fremdbestimmt und durchgetaktet, dann ist das für die Regeneration wie „Luft anhalten“. Sie unterdrücken das Bedürfnis mit der Konsequenz mehr Energie für Konzentration aufbringen zu müssen, eine höhere Schuld einzugehen und oft abends gar nicht gut abschalten zu können.

Dies hängt dann vornehmlich mit der Anhäufung von Stresshormonen im Körper zusammen.

Dabei wäre ein kurzer Moment der Erholung im Alltag mit einigen tiefen und bewussten Atemzügen schon ein großer Ausgleich gewesen und hätte ihren „inneren Arzt“ aktiviert. Um beim Vergleich des Tauchens zu bleiben, hätten Sie im wahrsten Sinne des Wortes zwischendurch Luft geholt.

Nehmen Sie sich also zwischendurch Zeit für eine kurze Entspannung und insbesondere auch dann, wenn die Praxis richtig voll ist. Atmen Sie zum Beispiel bewusst durch die Nase in den Bauchraum und verlängern Sie dabei die Phase ihrer Ausatmung. Das stimuliert sofort den Vagus Nerv.

Sie hatten einen anspruchsvollen Tag und wollen am Abend bei einem guten Gespräch mit einem Gläschen Alkohol abschalten. Das ist gut für ihre Entspannung, denken Sie, denn Sie beobachten ja, wie ihr Gehirn in seiner Aktivität gedämpft wird. Bis hier ist alles richtig, allerdings erhöhen selbst kleine Mengen Alkohol die nächtliche Herzfrequenz um durchschnittlich 14 Schläge pro Minute. Eine deutliche Einschränkung für die nächtliche Erholung! Daher lieber zur Ausnahme machen und statt dem Gläschen Alkohol am Abend lieber eine kleine Meditation oder ein paar gezielte Dehnungen, um zu entspannen.

Vielleicht suchen Sie aber auch zwischendurch mal nach Zerstreuung. Sie greifen zum Smartphone und lesen ein paar Nachrichten oder schauen ein Video. Das tut gut, denn das Scrollen am Touchscreen erzeugt Glückgefühle (Dopaminausschüttung). Wieder wird gute Erholung vorgegaukelt! Denn vor allem das Gehirn ist in der heutigen Zeit viel zu häufig und fast ununterbrochen mit Informationen geflutet. Wer in diesem Moment meint zu relaxen, fordert mindestens vom Gehirn echte Hochleistungsarbeit. Besser wäre, Sie würden mal ein paar Schritte an der frischen Luft und in der Natur machen – ganz ohne Ablenkung und mit dem vollen Fokus für den Moment und ihre Umgebung.

Sie möchten mehr für Ihre Erholung machen? Sie wünschen sich einfache Methoden für Ihren Alltag? Dann lade ich Sie ein, mein neues Buch zu lesen: „Du kannst dich mal... gesund erholen“.

**Herzliche Grüße,
Ben Baak**



Pavlo — stock.adobe.com

Gut erholt ins neue Jahr?

Scannen Sie einfach
**den QR-Code oder nutzen
Sie diesen Link:**

<https://go.benbaak.de/oup-buch-erholung>



Foto: privat

Korrespondenzadresse

Dr. Ben Baak
Rhedung 62A
41352 Korschenbroich
Tel. 02161 2704651
info@benbaak.de