

## Ganzheitliche Gesundheit im Fokus

Dr. med. Anand Roy ist Kardiologe und Facharzt für Sport- und Ernährungsmedizin. Als passionierter Sportler weiß er aus eigener Erfahrung wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist - physisch wie auch mental. In seiner Privatpraxis in Leipzig behandelt er Patienten nach dem Ansatz der ganzheitlichen Gesundheit und verhilft ihnen u.a. durch individuelle Trainingsmodelle und Ernährungspläne zu einem gesünderen Leben. Wir haben mit ihm über den Ansatz der ganzheitlichen Gesundheit und das Informationsbedürfnis der Patienten gesprochen.

**MedServation: Wie würdest du als Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie sowie Sport- & Ernährungsmedizin das Thema ganzheitliche Gesundheit in zwei bis drei Sätzen definieren?**

**Dr. med. Anand Roy:** Für mich basiert die Herzgesundheit auf vier gleichermaßen gewichteten Säulen. Diese sind Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement. Nur wenn wir uns gleichermaßen um diese vier Säulen kümmern, haben wir eine Chance von Zivilisationskrankheiten verschont zu bleiben.

**MedServation: Wie unterscheidet es sich von der klassischen “Schulmedizin”?**

**Dr. med. Anand Roy:** Auch die klassische Schulmedizin kann und sollte ganzheitlich angewendet werden, indem man nicht mit Scheuklappen z.B. auf ein Organ oder Laborwert schaut, sondern das ganze Individuum im Auge behält. Im Idealfall gibt es also keinen Unterschied.

**MedServation: Bei der ganzheitlichen Gesundheit geht es nach allgemeinen Definitionen um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele, sprich das physische und psychische Wohlbefinden eines Menschen. Welche Faktoren zählen auf die drei genannten Aspekte ein?**

**Dr. med. Anand Roy:** Ein gesunder Geist kann sich nur in einem gesunden Körper entfalten, das haben schon die alten Römer treffend festgestellt: Mens sana in corpore sana. Deutlich wird dieser Aspekt immer wieder im Spitzensport. Denn am Ende entscheidet bei körperlich ähnlichem Zustand der Kopf.

**MedServation: Wie hat sich die Bedeutung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele in den letzten Jahren verändert?**

**Dr. med. Anand Roy:** Es ist eindeutig statisch nachgewiesen, dass sich die tägliche Gehstrecke in den letzten hundert Jahren drastisch reduziert hat, gleichzeitig sind nicht zuletzt durch das Internet die geistigen Anforderungen und Einflüsse immer mehr geworden. Beide sich gegensätzlich verhaltenen Entwicklungen haben immense negative Einflüsse auf

die allgemeine Gesundheit, was sich auch in der täglichen Praxis zeigt.

**MedServation: Fragen Patienten:innen gezielt nach möglichen psychischen Ursachen für ihre Beschwerden/Symptome oder steht dieser Aspekt noch eher im Hintergrund?**

**Dr. med. Anand Roy:** Zuerst wollen die Patienten eine organische Ursache ausgeschlossen haben, wenn das erfolgt ist, sagen einige Patienten von sich aus: Oder ist es vielleicht doch die Psyche? Bei anderen mit bereits über Jahre manifestierter Überzeugung, dass das Herz nicht in Ordnung sei (es gibt tatsächlich das Phänomen der "Herzneurose"), ist es nach Ausschluss einer organischen Ursache, wirklich schwierig zu vermitteln, dass sie psychologische Unterstützung brauchen. Da müssen die Worte sehr feinfühlig gewählt werden.

**MedServation: In welchen Bereichen fehlen den Patienten:innen Informationen zu Therapien o.ä., die sie dabei gezielt unterstützen würden, ein gesünderes Leben zu führen?**

**Dr. med. Anand Roy:** Leider ist immer wieder festzustellen, dass Patienten gar nicht ausführlich über ihre Erkrankung von ärztlicher Seite aufgeklärt wurden. Erst wenn die Patienten die Ursache und Entstehung verstanden haben, kann man ihnen sinnvolle Informationen zu möglichen Therapien geben. In der Realität wird das Pferd leider häufig von hinten aufgezäumt, indem den Patienten ohne große Erläuterung ein Medikament verschrieben wird, ohne dass ihnen zuvor die Erkrankung ausführlich erläutert wurde. Das stellt für mich jedoch die Basis dar. Erst dann kann man den Patienten unterschiedliche Therapieansätze mit Vor- und Nachteilen an die Hand geben.