



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 26.05.2021 07:50 Uhr | Jan Hendrik Stens

## Gesundheitscheck

Im Winter habe ich mich einem Gesundheitscheck unterzogen. Grund dafür waren ziemliche Kreislaufprobleme, nächtliche Schweißausbrüche, Herzklopfen und ein grundsätzliches Unwohlsein. Mein Hausarzt konnte die ganzen Symptome nicht eindeutig zuordnen und empfahl daher eine Rundumuntersuchung. Also das volle Programm: Abtasten, abhören, EKG und dann Blutentnahme. Und da kam dann heraus, dass die Werte nicht in Ordnung waren. Weil aber alle Organe sonst ordnungsgemäß arbeiteten, musste der Grund für die schlechten Werte woanders liegen. Stichwort: Ernährung und Lebenswandel. Mir wurde gleich klar, wo da der Haken war. Doch mein Hausarzt hielt mir keinen Vortrag, was ich alles falsch mache. Er gab mir nur das Stichwort "Ernährung" und ließ mich dann selbst reflektieren, wo da denn vielleicht Optimierungsbedarf herrschen könnte. Und dann kamen mir von ganz selbst die Gedanken: Zuviel Alkohol, zuviel Fleisch, zuviel Fett, zuviel Zucker und und und. Sie werden das vielleicht etwas schräg finden, aber es hatte für mich so etwas wie von einem Beichtgespräch. Ganz gleich, welche Assoziationen hier geweckt werden, es tut einfach mal ganz gut, das eigene Tun und Handeln ab und an zu reflektieren und auf den Prüfstand zu stellen. Auch in der Beziehung ist es wichtig, miteinander über Dinge zu reden, die zwischen einem stehen. Das ist überlebenswichtig für eine Beziehung, dass man sagen kann, was einen nervt, aber auch was man sich von sich selbst oder vom Anderen wünscht. Meine Frau sagt immer: Dem Sprechenden kann geholfen werden. Und Recht hat sie. Aber auch im Gespräch mit mir selbst versuche ich ehrlich zu sein, abends den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen, eine Art Gewissenserforschung zu betreiben. Klar, die Rechnung geht nicht immer auf, dass es dadurch am nächsten Tag deswegen gleich besser läuft. Aber ich bleibe dran, die Ziele weiter zu verfolgen und nicht aufzugeben. Mein Besuch beim Arzt hat schließlich dazu geführt, meine Ernährung umzustellen. Es musste keine Radikalkur sein, aber schon weniger von dem, was in Coronazeiten einfach zuviel geworden war: weniger Alkohol, weniger Fleisch, weniger Fett und weniger Zucker. Nach einer weiteren Blutentnahme zwei Monate später sah das Ergebnis entsprechend aus. Ich war also auf dem richtigen Weg. Das eigene Tun und Handeln ab und an mal auf den Prüfstand stellen, das hilft nicht nur beim Gesundheitscheck beim Arzt. Es entgiftet auch die Seele. Bleiben auch Sie gesund, an Leib wie an Seele, wünscht Ihnen Ihr Jan Hendrik Stens aus Köln!