

**MEHR ALS 1000 WORTE** sagen Ihre Blutwerte aus.

Eine Frage: Wussten Sie, dass es wertvolle und unbedeutende Menschen gibt? Mit grösster Wahrscheinlichkeit gehören Sie zu den Letztgenannten. Bitte jetzt nicht beleidigt sein. Ich gehör(t)e auch zu denen, bis ich beschloss, das zu ändern. Meine persönliche Diagnostik selbst in die Hände zu nehmen und nicht länger einem „Kollegen“ zu überlassen, der dort aufhörte, wo wir heute in der Männerpraxis anfangen.

Aber zurück zu meiner Frage: Wertvolle Menschen sind Leute aus Politik, Showbizz, Spitzensport. Bei denen werden teilweise Werte erhoben, die Ihr Hausarzt nicht mal vom Hörensagen kennt. Wetten, dass...?

Warum? Weil diese Menschen dauernd Spitzenleistungen vollbringen müssen, nicht nur mengenmässig, sondern auch von der medialen und damit öffentlichen Beachtung unter Dauerdruck stehend. Wenn du ständig in Schweinwerfer blickst, darfst du nicht dauernd geblendet sein. Sonst verschwinden die Strahler so schnell, wie sie gekommen sind. Das wollen diese Menschen aber nicht. Oft hat's lange genug gedauert, bis sie dort angekommen sind.



Spüren Sie schon, worauf ich hinaus will? Einen Knochenbruch bekommt heute jeder in der Schweiz geflickt. Gut so. Wenn es aber um das Wichtigste in unserem Leben geht, Wohlbefinden, Kreativität, Leistungsfähigkeit, Glück, Wohlstand spaltet sich die Betreuung:

Auf der einen Seite eine Medizin des *Gewöhnlichen*, in welcher nur Drohwerte erhoben werden. Danach wedelt der Arzt mit erhobenem Zeigefinger und sagt Ihnen, was sich ändern muss – meist medikamentös und bittet Sie, etwas mehr auszuspannen. Als hätten Sie das nicht schon vor der Konsultation gewusst. Auf der anderen Seite eine *Elitemedizin*, eine Medizin der Leichtigkeit, die auch Frohwerte misst, die Ihnen Lebensfreude garantieren und Sie die Extrameile der tiefen Zufriedenheit und des persönlichen Erfolgs gehen lässt. Rückenwind. Wenn Sie beim Hausarzt Ihre Blutwerte bestimmen lassen: Wissen Sie dabei, was da genau geschieht und was gemessen wird? Mal ganz ehrlich? Besprechen Sie vor der Untersuchung, was denn „kontrolliert“ wird? Dürfen Sie auch mal, so ganz scheu und verlegen im Sprechzimmer, dem heiligen Ashram des Arztes, einen Untersuchungswunsch äussern? Werden die Resultate mit Ihnen ausführlich besprochen? Können Sie Fragen stellen? Bekommen Sie die Werte mit nach Hause, sprich Kopien der Resultate? Wissen Sie, dass die Resultate Ihnen gehören, weil die Kasse, deren Kunde Sie sind, sie grösstenteils für Sie bezahlt? Und? Wenn Sie nicht alle diese Fragen mit ja beantwortet haben, fühlen Sie sich bitte nicht ernst genommen, okay? Wenn Sie mal die Gelegenheit haben, ein Labor-Resultate-Blatt zu Gesicht zu bekommen, werden Sie darauf so was wie „Normalwerte“ finden. Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht, woher diese Normalwerte kommen? Es sind die Werte, die her-

auskommen, wenn man den Durchschnitt der kranken Bevölkerung zum Masstab erklärt. Die Durchschnittswerte derer, die krank zum Arzt gehen. Mit denen werden Ihre Werte verglichen, mit Werte von Kranken. Wie krank ist denn das? Kommt Ihnen irgendwie komisch vor. Genau, mir auch.

Viele fühlen sich durch solche Werte aber beruhigt. Höherer Blutdruck, mehr schlechtes Cholesterin, mehr Fett und weniger Muskeln, ganz normal im Alter. Ein dickerer Bauch ebenso, schliesslich zählen die inneren Werte, gell und nicht das Äussere. Die inneren Werte im dicken Bauch sind aber vor allem Giftstoffe im Fettgewebe, darum muss die Klinik, die Ihnen das Fett absaugt, dieses auch als Sondermüll entsorgen. Tatsache, denn ein abdominaler Fettsack ist auch ein Giftsack. Mit Gemütlichkeit hat das nichts zu tun.

Dass die Kraft mit dem Alter nachlässt und die Selbständigkeit bedroht und die Sexualität oft völlig verschwindet – alles ärztlich abgesegneter Konsens.



Ist das so? Fragen Sie mal Menschen, die mit 68 noch eine Yoga-Ausbildung anfangen und diese auch bestehen? Die mit 70 auf Berge kraxeln, mit 75 in der Turnriege turnen und zum Turnfest gehen und mit 80 im Engadin noch den Skimarathon laufen. Die haben keinen hohen Blutdruck, Körperfettwerte von 40-50 Jahren jüngere Menschen, keinen Ranzen über der Hose und über und unter

dem Gürtel noch gleich viel Kraft. *Die* haben Blutwerte, die *wir* als normal beurteilen sollten.

Bevor Sie jetzt den Newsletter empört abmelden (die heftigste Aufregung und Empörung ist immer dort, wo die grössten persönlichen Baustellen sind..): Denken Sie mal kurz über das Gelesene nach und schlafen Sie eine Nacht drüber. Denn Morgen geht's gleich weiter:...:-)))

© Dr. med. Marco Caimi, MÄNNERPRAXIS