

## Checkliste für Checkup –Anbieter

### Die Institution ist:

- Kompetent**
  - Facharztausbildung
  - Mitarbeiterqualifikationsmaßnahmen
  - Zertifizierungsmaßnahmen
  - aktive Fortbildung
- Kompakt**
  - kompakte Terminplanung möglichst innerhalb eines Tages
- Einbindung anderer Fachdisziplinen in direktem zeitlichen Zusammenhang**
  - „Alles unter einem Dach“
- Modern**
  - moderne Kommunikationsformen
  - moderne Berichtsformen
  - moderne Räume
  - moderne Technik

### Sie beschäftigen sich näher mit dem Angebot und finden:

- Seriosität**
  - Selbstdarstellung in Broschüren
  - Selbstdarstellung im Internet
  - persönliches Auftreten von Team und Ärzteschaft
- Qualität**
  - ggf. Zertifizierung nach ISO-Norm
  - nachvollziehbare aktive und passive Fortbildung
  - ausgewiesen dokumentierte Prozessabläufe
- Klare Konzepte**
  - sowohl vom Check-Angebot her klare Konzepte
  - klares Konzept für den Fall, dass eine Krankheit gefunden wird
- Gute Kontakte**
  - Kooperation mit Leistungszentren
  - aktive Terminierung – Ihnen werden die Termine angeboten und Sie müssen nicht hinterher rennen
  - ggf. freiwilliges Anbieten einer Zweitmeinung (second opinion) durch Referenzzentren

### Sie finden einen:

- Medizin-Moderator**
  - eine Person hat die Übersicht über alle medizinischen Ergebnisse, erläutert diese mit Ihnen und ordnet sie in Ihr Leben ein.

### Sie haben den Eindruck eines:

- Modernen Medizinmanagements**



# 1-DAY-CHECKUP

STOP ... FOR HEALTH

## (Selbst)Checkliste Burn-out Syndrom bei Frauen

Kreuzen Sie bitte frei von der Phasen-Einteilung an. Bei unserem Schema handelt es sich um eines von vielen- allerdings sicherlich ein sehr genaues und für jeden Betroffenen informatives... Bitte keine Scheu vor ehrlichem Ankreuzen! !

Phasen	Körper	Emotion	Denken	Sozial
<b>Phase 1 Anfang Selbst- beweisung</b>	<input type="checkbox"/> Hyperaktivität <input type="checkbox"/> Erschöpfung <input type="checkbox"/> Müdigkeit	<input type="checkbox"/> unentbehrlich <input type="checkbox"/> keine Zeit <input type="checkbox"/> Unterdrückung eigen. Bedürfnisse	<input type="checkbox"/> bin sehr wichtig <input type="checkbox"/> maximale Dringlichkeit	<input type="checkbox"/> „nervig“ <input type="checkbox"/> Partner ist immer gereizt...
<b>Phase 2 Reduz. Engagement</b>	<input type="checkbox"/> subtile Vernachlässigung <input type="checkbox"/> z.B. schlechtes Schminken	<b>Verlust von</b> <input type="checkbox"/> Idealismus <input type="checkbox"/> Einfühlungsvermög. <input type="checkbox"/> Arbeitsfreude <input type="checkbox"/> Vitalität	<input type="checkbox"/> unangemessene Witze	<input type="checkbox"/> Zunahme privater Probleme
<b>Phase 3 emotionale Reaktion/ Schuldzuwei- sung</b>	<input type="checkbox"/> chronisch müde <input type="checkbox"/> CFS <input type="checkbox"/> immer „grippig“	<input type="checkbox"/> Depression <input type="checkbox"/> Angst <input type="checkbox"/> Selbstmitleid <input type="checkbox"/> Schuldgefühle <input type="checkbox"/> Vorwürfe <input type="checkbox"/> Reizbarkeit	<input type="checkbox"/> Intoleranz <input type="checkbox"/> Humorlosigkeit <input type="checkbox"/> fanatische Ideen <input type="checkbox"/> mehr Konflikte	<input type="checkbox"/> häufige Konflikte  <input type="checkbox"/> Umfeld ist aber wichtig
<b>Phase 4 Abbau</b>	<input type="checkbox"/> Störungen von <input type="checkbox"/> Konzentration <input type="checkbox"/> Gedächtnis <input type="checkbox"/> Kondition	<input type="checkbox"/> Ungenauigkeit <input type="checkbox"/> keine Initiative <input type="checkbox"/> Desorganisation <input type="checkbox"/> Verlust v. Kreativität <input type="checkbox"/> keine Flexibilität	<input type="checkbox"/> andere Wertigkeit. <input type="checkbox"/> undifferenz. Wahrnehmung <input type="checkbox"/> Gedankenkreisen	<input type="checkbox"/> Verlustängste in Beziehungen <input type="checkbox"/> überzogene Wertigkeit der Beziehungen
<b>Phase 5 Rückzug</b>	<input type="checkbox"/> völlige Erschöpfung	<input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> gestört. Zeitgefühl <input type="checkbox"/> Aufgabe v. Hobbys	<input type="checkbox"/> Fernsehen+++ , Videos+++“ <input type="checkbox"/> max. ineffektive Zeit vor Computer	<input type="checkbox"/> Kontaktarmut <input type="checkbox"/> Einsamkeit
<b>Phase 6 Depersona- lisierung</b>	<input type="checkbox"/> Schlafstörung <input type="checkbox"/> Verspannung <input type="checkbox"/> Herzklopfen <input type="checkbox"/> Übelkeit <input type="checkbox"/> Essprobleme <input type="checkbox"/> Sedxualprobl. <input type="checkbox"/> mehr Drogen	<input type="checkbox"/> nur noch schwacher Wunsch, aufgefangen zu werden <input type="checkbox"/> „bin wertlos“ <input type="checkbox"/> alles sinnlos, trügerisch	<input type="checkbox"/> oberflächlich <input type="checkbox"/> zwanghaft <input type="checkbox"/> entscheid.unfähig <input type="checkbox"/> Lustgewinn	<input type="checkbox"/> kann nicht alleine bleiben <input type="checkbox"/> PseudoNähe <input type="checkbox"/> fehlende Innigkeit
<b>Phase 7 Depression</b>	<input type="checkbox"/> nicht mehr wahrgenommen	<input type="checkbox"/> völlige Leere <input type="checkbox"/> hoffnungslos	<input type="checkbox"/> völlige Hemmung	<input type="checkbox"/> keine reale Vorstellung
<b>Phase 8 Verzweiflung</b>	<input type="checkbox"/> O maxim. Schlafbedürfnis	<input type="checkbox"/> O existentielle Verzweiflung	<input type="checkbox"/> O Sellbstmord-Gedanken	<input type="checkbox"/> O isoliert

Modifiziert nach: A. Elking, Stressmanagement für Dummies; A. Koch/S. Kühn: Ausgepowert?



Ein Qualitäts-Vorsorgeprogramm

der Praxis Dr. med. A. Bookstegers

Praxen am Theater

Innere Medizin, Gastroenterologie, Proktologie, Allgemeinmedizin, Dermatologie, Anästhesiologie, Allergologie  
Erster Hagen 26, 45127 Essen Zentrum Tel: 0201-8272031 Fax: 0201-8272026 www.dr-bookstegers.de

## Gefährliche Sätze Negative Festlegungen

- Ich muß es ja so machen.
- Meine Körperpflege strengt mich immer mehr an
- Schminken nerft - wofür eigentlich auch.
- Wenn ich es nicht mache, tut es keiner.
- Nur ich kann es gut machen.
- Ich kann nicht mehr herzlich lachen.
- Ich muß es perfekt / richtig machen.
- Wenn ich jetzt aufhöre, schaffe ich es nie.
- Ich mag nicht um Hilfe bitten
- Die Anderen könnten schlecht über mich denken.
- Ich habe zu viel zu tun, um eine Pause zu machen.

## Warnsignal-Sätze

- Ich klann nicht mehr
- Ich bin total fertig
- Ich schaffe es nicht
- Es wird nie besser.
- Ich muß es ja machen
- Egal was ich tue- es nützt ja doch nichts.

## Warnsignale

Wenn Sie hier unten mehr als 5 Punkte ankreuzen, muß aktiv von Ihnen etwas geändert werden; ergänzende Hilfen sind bereits sinnvoll. Bitte sprechen Sie uns an.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Schneller Puls            | <input type="radio"/> Vermehrtes Schwitzen      |
| <input type="radio"/> Nacken-Schulter Schmerzen | <input type="radio"/> Rückenschmerzen           |
| <input type="radio"/> immer kalte Hände / Füße  | <input type="radio"/> Magenprobleme             |
| <input type="radio"/> Fehlende Energie          | <input type="radio"/> innere Wut                |
| <input type="radio"/> Schlafstörungen           | <input type="radio"/> Rasende Gedanken / Sorgen |
| <input type="radio"/> Ungeduld                  | <input type="radio"/> Rastlosigkeit             |
| <input type="radio"/> Gereiztheit               | <input type="radio"/> Hilf-/ Hoffnungslosigkeit |



## **Folsäure als Jungbrunnen??**

**Niederländischen Wissenschaftern zufolge soll die regelmäßige Einnahme des Vitamins die Hirnleistung bei älteren Menschen verbessern.**



Über 800 Probanden nahmen an der Studie teil. Die regelmäßige Einnahme von Folsäure wurde vor einigen Jahren zur Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen heftig propagiert. Doch die Erfolge blieben aus. Abgesehen von einer Substitution bei Schwangeren zur Verhinderung schwerer Missbildungen bei Ungeborenen gibt es keine Daten über einen Effekt. Nun aber soll die regelmäßige Einnahme von Folsäure bei älteren Menschen die Hirnleistung verbessern. Das haben niederländische Wissenschaftler in einer dreijährigen Studie mit mehr als 800 Probanden belegt. Versuchsteilnehmer, die zusätzliche Folsäure bekamen, erinnerten sich besser und konnten Informationen schneller verarbeiten, wie Jane Durga von der niederländischen Universität Wageningen und Kollegen im britischen Medizinjournal "The Lancet" (Bd. 369, S. 208) berichten.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistung des Gehirns ab. Schon länger vermuten Forscher, dass niedrige Folsäurewerte gekoppelt mit einem Anstieg der schädlichen Aminosäure Homocystein im Blut zu sinkender Gehirnleistung führen. Außerdem könnte ein erhöhter Homocysteingehalt zu Demenz und auch Alzheimer führen. Folsäure senkt die Homocystein-Konzentration.

### **Studie**

Die Forscher um Durga untersuchten die kognitiven Fähigkeiten von 818 Männern und Frauen mit erhöhten Homocysteinwerten im Alter von 50 bis 75 Jahren. Die Probanden wurden in zwei Gruppen eingeteilt, wobei die erste Gruppe drei Jahre lang 800 Mikrogramm Folsäure täglich einnahm, während die andere Gruppe ein Placebo bekam.

In der Folsäuregruppe sank der Homocysteinspiegel. Bei verschiedenen Tests zur Wahrnehmung und Reaktionsgeschwindigkeit schnitten diese Probanden auch besser ab als jene der Placebogruppe. Ihre Leistungen waren im Schnitt mit denen von zwei bis fünf Jahre jüngeren Menschen vergleichbar.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nehmen fast alle Deutschen zu wenig Folsäure über die Nahrung auf. Empfohlen wird eine Tagesdosis von 400 Mikrogramm. Vollkornprodukte, Leber und Gemüse wie Spinat und Broccoli enthalten dieses Vitamin aus dem B-Komplex.

