

# Der Speck muss weg!

Wohin mit den guten Vorsätzen für das neue Jahr?

Die Feiertage sind vorbei, Weihnachtsgans, Silvesterkarpfen, Marzipan und Nüsse haben sich rund um den Bauchnabel häuslich eingerichtet und die Leber fängt



Niels Schulz-Ruhtenberg (Foto: MK)

gerade an, sich zu erholen. In der Silvesternacht hatte man den Kopf voll guter Vorsätze für ein Leben in Gesundheit und Fitness, doch schon Tage später schwindet die Erinnerung und Faulheit und Alltag lassen die hart erarbeiteten Kalorien zu Dauermietern am Bauchspeck werden. Doch wer hilft den inneren Schweinehund zu überwinden? 6000 vermeidbare Tote gibt es jedes Jahr in Hamburg allein durch Übergewicht und Verfettung erzählen Christoph Richter und Niels Schulz-Ruhtenberg, zwei von vier Ärzten der Gemeinschaftspraxis „Ärzte Am Kaiser Kai“. Der Lebensstiländerungswillige muss sich zwischen 1.000 Diäten und Methoden entscheiden – das komplette Informationschaos. Professionelle Begleitung, Führung und Motivation in diesem Dschungel bieten die Ärzte Am Kaiser Kai mit Einzel- und Gruppenberatungen sowie Sportangeboten. Die Kurse sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst. „Wir holen jeden da ab, wo er steht“ sagt Schulz-Ruhtenberg und Christoph Richter fügt eine Anekdote über eine Patientenbeschwerde hinzu: „Die wesentlichen Kosten haben Sie mir verschwiegen – die für neue

Kleidung und Ausstattung nach dem Abnehm-Kurs“. „Präventionsmedizin macht einfach mehr Spaß und es ist viel befriedigender, Medikamente zu streichen als welche aufzuschreiben“ ergänzt der Internist Christoph Richter. Eine Unsicherheit wollen die beiden noch unbedingt ausräumen: Um die Dienste der Ärzte in Anspruch zu nehmen, muss nicht der Hausarzt gewechselt werden, sie



Christoph Richter (Foto: MK)

gelten in ihren Fächern als Spezialisten. Niels Schulz-Ruhtenberg hat seinen Titeln jetzt noch eine weitere Qualifikation hinzugefügt. Seit Dezember ist er offiziell auch Sportmediziner. Als aktiver Triathlet betreut er auch ambitionierte Sportler in der Praxis Am Kaiser Kai.

Ab Januar wird es ein vielschichtiges Bewegungs- und Sportangebot in der Praxis am Kaiser Kai geben, mit speziellen Kursen z.B. für Senioren und (Wieder-) Einsteiger.

Eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen des Angebotes ist zum Beispiel der Tag der offenen Tür in der Praxis am 27. Januar, bei dem u.a. Gesundheitsvorträge, Sport-Konzepte und moderne Untersuchungs-Methoden präsentiert werden. Die ersten Sport- und Ernährungs-Kurse starten Anfang Januar und in regelmäßigen Abständen sollen in der Praxis Gesundheits-Vorträge angeboten werden – zum Beispiel im Februar zur Stressprävention. ■

