

weekend

GESUNDHEIT ★ BEAUTY ★ WELLNESS

GESUND & SCHÖN

VOM LONGEVITY-HYPE
ZUR INNEREN

Balance

DR. LOVE

Kann KI die
Beziehung
retten?

SELFCARE

BEAUTY IM
TAKT DES
MONDES

MEDIZIN
OBERÖSTERREICHS
TOP-EXPERTEN

VORSORGE

FAKTEN
RUND UM
BRUSTKREBS

THE YOUTH-CODE
VIER GEHEIME
ZUTATEN FÜR
ANTI-AGING



PSSST!
SO HALTEN SICH
TAYLOR SWIFT,
J. LO. & CO. FIT

7

**BEAUTY-TRICKS
AUS HOLLYWOOD**

ÖSTERREICHISCHE POST AG, RM 10A038729 K, 4020 LINZ



GESUND & SCHÖN



Ständig müde?

Gesundheit als großes Ganzes.

Obwohl medizinisch alles in Ordnung scheint, fehlt die Energie und überhaupt „war alles einmal besser“? Der Arzt DDr. Dietmar Rösler erklärt im weekend-Interview, warum solche Signale ernst zu nehmen sind, weshalb das vielzitierte „große Blutbild“ oft zu wenig zeigt und was wirklich helfen kann.

VON CONNY ENGL

GESUND & SCHÖN

Immer mehr Menschen möchten nicht erst handeln, wenn Beschwerden auftreten, sondern frühzeitig wissen, wie es um ihre Gesundheit steht. Wir haben dazu mit DDr. Dietmar Rösler gesprochen. Der Arzt für Allgemein-, Orthomolekular- und Sportmedizin sowie Leiter des Instituts für nutriologische Medizin (Inumed) setzt auf eine umfassende Blut- und Labordiagnostik. Ziel ist es, mögliche Nährstoffmängel oder Stoffwechsel-Ungleichgewichte zu erkennen und individuell auszugleichen – durch Ernährungsempfehlungen, Lebensstil-Anpassungen und gezielt abgestimmte Mikronährstoffe. Wie funktioniert dieses Konzept konkret und für wen ist es sinnvoll?

Herr DDr. Rösler, viele Menschen funktionieren. Job, Familie, Alltag – alles läuft. Und trotzdem sagen sie: „Ich bin dauernd müde.“ Ist das der neue Normalzustand?

Rösler: Nein. Müdigkeit ist kein Normalzustand. Aber sie ist das Häufigste, was ich höre. Hinzu kommen fehlende Energie und schlechtere Regeneration. Die Leute sagen: „Eigentlich hab ich nichts, aber es war einmal besser.“ Und genau das ist spannend.

Warum spannend?

Rösler: Weil das der ideale Zeitpunkt ist. Wenn noch nichts weh tut. Wenn es noch keinen Namen für das Problem gibt. Dann ist es leicht, gegenzusteuern.

Viele verlassen sich auf die Vorsorgeuntersuchung.

Rösler: Das, was viele als „großes Blutbild“ bezeichnen, ist einer der meistmissverstandenen Begriffe überhaupt. Es ist gar nicht klar definiert. Und das, was üblicherweise gemacht wird, ist relativ oberflächlich. Wenn dort schon etwas sichtbar ist, ist man oft schon relativ weit im Prozess. ➤

Wie gehen Sie anders vor?

Rösler: Zuerst reden wir – ausführlich. Eine Stunde mindestens. Ich muss verstehen, wie jemand lebt: Ernährung, Bewegung, Stress, familiäre Themen. Danach kommt eine gezielte Laboranalyse. Eine Laboruntersuchung kann man sich wie eine Taschenlampe in einem dunklen Raum vorstellen. Man sieht nie alles, sondern nur den Bereich, den man anleuchtet. Die Kunst ist zu wissen, wohin.

Sie sprechen oft davon, Probleme früh zu erkennen.

Rösler: Ja. Viele Dinge kündigen sich Jahre vorher an. Wenn man richtig sucht, sieht man, dass sich etwas entwickelt. Und dann reicht oft eine kleine Kurskorrektur.

Sie haben dafür ein sehr plastisches Bild.

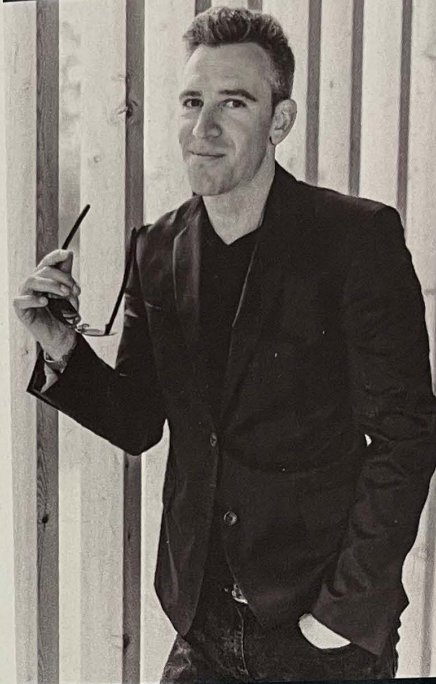
Rösler: Ich vergleiche das gerne mit dem Autofahren. Man kann warten, bis man mit 140 km/h auf eine Mauer zufährt und dann versuchen, den Schaden zu reparieren. Oder man sieht das Hindernis schon zwei Kilometer vorher und fährt einfach rechts oder links daran vorbei. Genau das ist Prävention.

Was passiert, wenn man erst später reagiert?

Rösler: Dann wird es aufwendiger. Es lässt sich immer noch vieles regeln, aber man muss stärker eingreifen. Wer früh kommt, braucht oft nur kleine Veränderungen im Alltag. Wer später kommt, muss größere Anpassungen machen.

Welche Beschwerden hören Sie neben Müdigkeit noch häufig?

Rösler: Stressresistenz sinkt. Energie fehlt. Die Regeneration passt nicht. Magen-Darm-Probleme, Unverträglichkeiten, hormonelle Dysbalancen – bei Frauen wie bei Männern. Haarausfall



”

Longevity ist nichts anderes als personalisierte Prävention. Die meisten Probleme kündigen sich früh an. Wer rechtzeitig hinschaut, braucht oft nur kleine Veränderungen.

“

Dr. Dietmar Rösler,
Medical Director Inumed GmbH,
Institut für nutrilogische Medizin

Podcast „MILIEU.GESUND“
auf Youtube, iTunes und Spotify

ist oft ein erstes sichtbares Zeichen. Wenn man dann genauer hinschaut, erkennt man, dass mehrere Systeme beteiligt sind.

Wieso sind Mikronährstoffe wichtig?

Rösler: Unser Körper produziert permanent Energie und repariert sich. Das machen Enzyme. Aber Enzyme brauchen Werkzeuge – Vitamine, Spurenelemente. Wenn diese Werkzeuge fehlen, läuft die Maschinerie nicht optimal. Wir nehmen heute viele Kalorien zu uns, aber oft zu wenig Nährstoffe.

Sie messen seit vielen Jahren die Versorgung Ihrer Patienten.

Rösler: Seit 13 Jahren. Und in dieser Zeit hatte ich vier Personen, bei denen alles optimal war. Das zeigt, dass das Thema Versorgung größer ist, als viele denken.

Gibt es eine Basisversorgung?

Rösler: Ja. B-Vitamine, Spurenelemente wie Selen, Eisen, Mangan, Kupfer, Chrom, Bor, dazu Magnesium, Omega-Fettsäuren, Vitamin D, A, E, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Es geht nicht um einzelne Extremdosen, sondern um Balance. Ich vergleiche das gerne mit einer Fußballmannschaft. Man braucht auf jeder Position jemanden. Wenn eine Position fehlt, läuft das Spiel nicht rund.

75 Prozent Ihrer Patienten sind Frauen. Warum?

Rösler: Männer lassen sich oft länger Zeit. Vorsicht ist im männlichen Rollenbild nicht immer positiv besetzt.

Was ist Ihr Ziel als Arzt?

Rösler: Dass meine Patienten verstehen, was in ihrem Körper passiert. Ich sehe mich eher als Coach. Idealerweise wissen sie danach, wie sie ihren Kurs halten. ❖