

Gesundheit ist für alle Menschen ein bedeutendes Thema. Je nach Alter und Lebenssituation legen wir unterschiedliches Gewicht auf körperliche, geistige und finanzielle Gesundheit. Fehlt ein Aspekt der Gesundheit, geraten wir aus der Balance, fühlen uns nicht mehr wohl oder leiden sogar.

Physische Gesundheit

In den letzten 100 Jahren ist die Lebenserwartung in Mitteleuropa dank verbesserter Arbeits- und Lebensbedingungen, besserer Hygiene, gesünderer Ernährung und einer qualitativ guten Gesundheitsversorgung stark gestiegen. Die Menschen werden nicht nur älter, sie werden auch gesünder älter. Schwere Infektionskrankheiten und tödliche Unfälle haben stark abgenommen. Hingegen haben Herz-Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkte und Hirnschläge, Diabetes mellitus und Krebsleiden zugenommen. In der Hausarztpraxis werden heute viele Befindlichkeitsstörungen wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit und Druckgefühl im Brustbereich diagnostiziert, für die häufig nicht eine körperliche Ursache gefunden wird, sondern die oft mit der psychosozialen Lebens- und Arbeitssituation des Einzelnen zusammenhängen. Ausgewogene Ernährung, tägliche Bewegung sowie gute familiäre und soziale Beziehungen sind die Grundlage einer guten physischen Gesundheit.

Psychische Gesundheit

Psychische Erkrankungen nehmen stetig zu. Die häufigsten psychischen Erkrankungen sind Depression, Angsterkrankungen und Drogenmissbrauch bzw. Abhängigkeit, wobei vor allem Frauen überdurchschnittlich oft von depressiven Phasen und Angststörungen betroffen sind. Aufgrund der Zunahme und der weiten Verbreitung von psychischen Erkrankungen stellen sich immer mehr Menschen die Frage, wie man diesen vorbeugen kann. Psychische Leidenszustände führen zu verminderter Lebensqualität. Durch Schutzfaktoren im alltäglichen Leben kann jeder einzelne zur Verbesserung seiner psychischen Gesundheit beitragen. In Liechtenstein gibt es zahlreiche Behandlungs- und Beratungsmöglichkeiten, um Menschen in psychischen Ausnahmesituationen helfen zu können.

Finanzielle Gesundheit in allen Lebensphasen

Persönliche und finanzielle Ziele, Wünsche und Bedürfnisse ändern sich im Laufe eines Lebens. So wird finanzielle Gesundheit nach einschneidenden Ereignissen wie beispielsweise der Gründung einer Familie, dem Erwerb



eines Eigenheims, einem beruflichen Karriereschritt oder auch bei der Vorbereitung auf die Pensionierung unterschiedlich empfunden. Die Beantwortung einfacher Fragen kann helfen, die eigene finanzielle Fitness einzuschätzen:

- Kennen Sie Ihre laufenden Ausgaben?
- Sind Sie und Ihre Familie gegen die finanziellen Auswirkungen einer Erwerbsunfähigkeit bzw. eines Todesfalles genügend abgesichert?
- Verfügen Sie über eine eiserne Reserve, um auf unvorhergesehene Ausgaben reagieren zu können?
- Entsprechen Ihre Vermögensanlagen Ihrem Risikoprofil?

Danach kann in Zusammenarbeit mit einer geschulten Fachperson eine persönliche Planung mit konkreten Massnahmen erstellt werden. Es ist empfehlenswert, diese periodisch zu überprüfen, insbesondere wenn sich wichtige Veränderungen ergeben haben.

Die Spezialisten:

Dr. med. Manfred Oehry, Arzt für Allgemeinmedizin
DDr. Esther Kocsis, Psychologin
Iic.oec. René Bär, Vorsorge- und Finanzplaner
Liechtensteinische Landesbank AG

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos

- www.llb.li
- www.bag.admin.ch
- www.psychotherapie.li/