



Dr.-medic (RO) Rustic
Aurelian Balan



Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis „Zentrum Innere Medizin“.

Gebrauchsanleitung zum Umgang mit dem menschlichen Körper

Betrachtungen der seelischen und körperlichen Gesundheit am Ende des Jahres

Dezember und Januar sind ein merkwürdiges Doppelpack. Im Dezember blicken wir zurück, im Januar nach vorn. Das eine riecht nach Erfolg, Erschöpfung und Glühwein, das andere nach Neubeginn, Fitnessstudio-Verträgen und guten Vorsätzen, die im Februar schon wieder wackeln.

Heute: Therapiefaktoren Zeit & Sauna

Wenn man es ganz nüchtern betrachtet, sind Zeit und Wärme zwei der unterschätztesten Heilmittel unserer Kultur. In der Psychologie zählt „Zeit“ zu den stärksten Wirkfaktoren überhaupt: wer sich gehört, gesehen und nicht gehetzt fühlt, heilt besser – egal ob Seele oder Körper.

Und Sauna? Eine jahrtausendealte Methode, die inzwischen perfekt wissenschaftlich erklärt werden kann: Hitze stimuliert Gefäße, Lymphfluss, Immunsystem, Stressregulation. Wenn man es mit Humor sagen möchte: Zeit und Sauna sind die einzigen Therapien, die noch niemand bereut hat – außer er bleibt zu lange drin. Endspurt, Stress und die „stade Zeit“ – ein Widerspruch, den wir jedes Jahr neu erfinden. Kulturell ist diese Jahreszeit mit Bedeutung überladen. Man soll dankbar sein, großzügig, besinnlich, reflektiert – und gleichzeitig beruflich noch alles rechtzeitig fertigbringen, die perfekte Geschenkidee finden,

Plätzchen backen, an Weihnachtsfeiern teilnehmen, Jahresabschlüsse fertigstellen und bitte noch freundlich wirken. Die Realität sieht oft anders aus: Am Heiligen Abend fallen viele erschöpft in die Sessel, stopfen hastig das Festessen hinein – oder fliehen gleich in den Flieger, hinaus aus der Dunkelheit, hinein in irgendeine Form von „Ruhe“.

Warum schenken wir eigentlich allen etwas – nur uns selbst nicht?

Vielleicht wäre es an der Zeit, ein Geschenk einzuführen, das immer passt: Sauna. Ein Aufguss braucht kein Retourlabel. Und der Körper dankt sofort: bessere Durchblutung, entspanntes Nervensystem, weniger Stress.

Ein Mini-Reset – in 10 Min.

Und wenn es keine Sauna ist, dann bleibt das zweite große Geschenk: **Zeit**.

- » Zeit ohne Ablenkung.
- » Zeit, die nicht durch To-Do-Listen zerfressen wird.
- » Zeit, die man sich selbst gönnt, ohne schlechtes Gewissen – die wahre „stade Zeit“. Zwischen alter Tradition und moderner Groteske. Wir stehen jedes Jahr wieder zwischen den Extremen: hier Rituale, Wärme, Kerzenschein dort der moderne Hochleistungszirkus aus Selbstoptimierung, Perfektion und „bitte schnell“. Wir versuchen dauernd, besser zu werden – und merken gleichzeitig, wie gut es

tut, einfach mal nichts zu müssen. Psychologie nennt das: Entlastung des Ichs. Der Volksmund nennt es: „Jetzt reicht's aber.“

Wie man die Weihnachtszeit neu für sich erfindet

Vielleicht ist die Lösung banaler, als wir denken:

- » Ein Abend ohne Handy.
- » Ein Gespräch, das länger dauert als geplant.
- » Ein Spaziergang, bei dem man tatsächlich mal den eigenen Atem hört.
- » Ein Geschenk, das aus Überzeugung kommt – und nicht aus Pflicht.
- » Und ja: ein bisschen Hitze, Dampf und Aufguss.

Fazit – Eine kleine Gebrauchsanleitung

- » Der menschliche Körper ist robust, aber nicht unerschöpflich.
- » Er mag Pausen.
- » Er mag Wärme.
- » Er mag gutes Essen, aber nicht im Akkord. Er mag Menschen, die ihm zuhören – auch von innen.

Wenn wir es schaffen, diese Wochen nicht im Sprint, sondern mit Haltung zu gehen, dann passiert etwas Erstaunliches: Man wird ruhiger. Klarer. Freundlicher – sogar zu sich selbst.

Und vielleicht ist genau das das schönste Geschenk, das wir uns zum Jahresende machen können. ■



G'sunde G'schichtn – Bad Aibling erleben und leben

Der neue Podcast der AIB-KUR und der Stadt Bad Aibling lädt ein, die Kurstadt aus frischen Perspektiven zu entdecken. Moderator Johann Struck beleuchtet Themen wie Gesundheit, Kultur, Tourismus und Stadtleben. Persönliche Geschichten von Bürgern, Moorbäder, kulinarische Highlights: Hier vereinen sich Tradition und Moderne. ■

