

Abstract zur Diplomarbeit

Wer rettet der fettet, wie ich dem ein Ende setze

Dominik Gull, RS 18-21 Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäterin HF/ Rettungssanitäter HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Rettung Basel-Stadt

Einleitung

Ein weit verbreitetes Sprichwort: „Wer rettet der fettet“, sowie der Erkenntnis, dass ich trotz meinen 35 Jahren immer gleich schwer und fit war, jedoch nach zwei Jahren auf dem Beruf circa zehn Kilogramm zugenommen habe, brachte mich zum Thema dieser Arbeit. Das Berufsfeld des Rettungssanitäters erfordert eine gute physische Gesundheit für das Treppensteigen, das Tragen von Rettungsgeräten sowie die Mobilisation von teils schweren Patientinnen- und Patienten. Auch eine gute psychische Gesundheit ist notwendig zum Durchstehen von belastenden Einsatzsituationen und der Schichtarbeit.

Ziele und Fragestellung

Ziel dieser Diplomarbeit ist es, mir und dem Team aufzuzeigen, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung präklinisch positive Auswirkungen hat.

Ich erreiche durch eine angepasste Ernährung sowie ein auf mich zugeschnittenes Sportprogramm innerhalb von drei Monaten mein Idealgewicht von 70-72 Kilogramm Körpergewicht. Inwiefern wird sich das intensive Sportprogramm und die Ernährungsveränderung auf meine psychische und physische Verfassung und mein Blutbild auswirken? Wie wirkt sich die Ernährungsumstellung auf meine Arbeit als Rettungssanitäter aus?

Methodik / Material

Mithilfe von Nadine Zurschmiede erarbeite ich einen dreimonatigen Ernährungsplan, welcher begleitet wird von einem intensiven Sportprogramm. Dabei teile ich die Arbeit zwischen Bewegung, Ernährung, Psyche und den medizinischen Aspekten auf.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Das dreimonatige Selbstexperiment wurde krankheitsbedingt auf 19 Wochen ausgeweitet. Dabei kann, bis auf die Zeit der Krankheit, eine stetige Steigerung in der Ausdauer der Fitnessübungen beobachtet werden. Durch die Ernährungsumstellung konnten Ansätze von Entzugerscheinungen durch Zucker in Form von Schlafproblemen beobachtet werden. Dies legte sich wieder und brachte ein allgemein besseres Wohlbefinden hervor. Das Cholesterin zeigte eine deutliche Veränderung.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Die für mich grössten Herausforderungen waren: Die eigene Motivation, das Durchhaltevermögen und der innere Schweinehund. Meine zwei grössten Erkenntnisse aus dieser Arbeit liegen beim Zusammenhang von einer schnellen Gewichtsabnahme und dem typischen Verlauf nach einer Ernährungsumstellung dem bekannten Jo-Jo-Effekt sowie der Erkenntnis, dass eine simple Diplomarbeit eine bedeutende Lebensveränderung ermöglichen kann. Gesunde Ernährung verbunden mit wöchentlichem Sport macht dauerhaft Spass, fördert die Gesundheit langfristig und führt zu einem guten Alltagsgefühl.

Basel, 4. Januar 2021