

Regene-  
ration

# Liebe Ärzte, raus mit der Sprache!

Hier stellen wir Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit persönliche Fragen

## Herr Hirschle, wie regenerieren Sie sich am besten nach einem stressigen Tag?

Nach einem stressigen Arbeitstag regeneriere ich mich zunächst mit einem ausgedehnten Spaziergang von 4-6 km in unseren schönen Aach-Auen. Des Weiteren versuche ich den Abend ohne Telefonate zu verbringen, gerne auch im heimischen Garten.

## Pflegen Sie auch Ruhe-Rituale in Ihren Tag ein?

Das erste Ruhe- Ritual, welches ich am Tag einpflege, ist die Frühstückspause um 10.00 Uhr von ca. 15 Minuten. Nach der Vormittagssprechstunde lege ich ebenfalls eine Pause ohne Literatur und Arbeitsaufträge ein. Diese freie Zeit nutze ich gerne für progressive Muskelentspannung oder Bewegung in der Natur.

## Wie sieht für Sie ein erholsames Wochenende aus?

Ein entspanntes Wochenende besteht für mich aus möglichst wenigen Terminen, da ich diese Zeit gerne mit Familie und Freunden verbringe. Beispielsweise in den Bergen, im nahegelegenen Schwarzwald oder am Bodensee. Des Weiteren bedeutet Erholung für mich Zeit zu haben, ein gutes Buch zu lesen.



**FRANZ HIRSCHLE**

Facharzt für Urologie  
Andrologie und Medikamentöse  
Tumorthherapie  
[praxis@urologie-hegau.de](mailto:praxis@urologie-hegau.de)  
[www.urologie-singen-hegau.de](http://www.urologie-singen-hegau.de)

## Welche Rolle spielt bei Ihnen Sport als Stressausgleich?

Sport ist ein wichtiger Faktor, um Stress abzubauen. Deshalb nutze ich täglich das Fahrrad für den Hin- und Rückweg zur Arbeit. An den Wochenenden nehme ich mir Zeit für ein ausgedehntes Sportprogramm, welches Wander- oder Joggingtouren beinhaltet. Dies hilft mir dabei vom Alltagsstress abzuschalten, um mich neuen Aufgaben zu widmen.



## Lesenswert



Wenn die Seele leidet, ist das Lebensglück getrübt. Niedergeschlagenheit, Angst, Schlafstörungen und das ewige Gedankenkarussell stellen sich ein. Bereits bei jedem Vierten sind diese durch Stress hervorgerufenen Symptome heutzutage zu beobachten. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz ermutigt der Autor und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie dazu, selber Verantwortung für die eigene Gesundheit und das eigene Glück zu übernehmen und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Die Voraussetzung dafür ist so einfach wie einleuchtend: Sobald wir annehmen, was ist, und uns gleichzeitig entscheiden, etwas zum Besseren zu ändern, beginnt die Heilung! Der praktische Selbsttest, Meditationen, Ernährungstipps und Achtsamkeitsübungen im Buch helfen dabei die Seele langfristig zu stärken und für mehr Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Glück zu sorgen.

*Dr. med. Harald Krauß, Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit, Ariston, 18 €*