

Was mich stark macht

Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand

Krankenkassen müssen einen bestimmten Teil ihres Budgets für Prävention ausgeben, um den allgemeinen Gesundheitszustand ihrer Versicherten zu verbessern – das schreibt das Sozialgesetzbuch vor. Die Angebote der Kassen werden immer attraktiver und vielfältiger.

Bezuschusst werden in der Regel Kurse in den Bereichen:

- Bewegung,
- Ernährung,
- Stressreduktion und
- Raucherentwöhnung.

Kurse, die von der Krankenkasse mitgetragen werden, findet man bei den Volkshochschulen und Familienbildungsstätten; aber auch das Training im Sportverein oder in zertifizierten Fitness-Studios wird bezuschusst. Die Möglichkeiten der Kostenbeteiligung variieren von Kasse zu Kasse, aber auch nach Region. Ihre Krankenkasse vor Ort gibt Ihnen Auskunft darüber, welche Kurse in Ihrer Umgebung wie oft bezuschusst werden.

Prävention
für Jedermann

Der Autor



Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und trägt die Zusatzbezeichnung Sozialmedizin. Von 1985 bis 2006 war er als Chefarzt der Ostseeklinik Schönberg-Holm tätig, einer Fachklinik für Prävention und Rehabilitation. Von 1987 bis 2009 hat er als Vorsitzender der Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein e. V. (LAG) mit dazu beigetragen, ein dichtes Netz von ambulanten Herzgruppen für chronisch Herzkrankte zu schaffen. Von 2003 bis 2009 hat er sich als Vorstandsmitglied der bundesweiten Ärzte-Initiative Raucherhilfe e. V. (AIR) dafür eingesetzt, ein praktikables Konzept für die Raucherentwöhnung in der ärztlichen Praxis zu entwickeln. Er hält regelmäßig Vorlesungen an der Medizinischen Fakultät der Universität Kiel zum Thema Prävention und Gesundheitsförderung und arbeitet auf dem Gebiet der Prävention in einem Medizinischen Versorgungszentrum in Kiel mit. Das Verzeichnis seiner Veröffentlichungen umfasst ca. 200 wissenschaftliche Zeitschriftenartikel, Buchbeiträge, Fach- und Sachbücher. Ein großer Teil davon befasst sich mit Themen aus dem Gebiet der Primär- und Sekundärprävention chronischer Krankheiten.

Chronische Krankheiten sind vermeidbar.

Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol- und Zigarettenkonsum – das sind hierzulande die häufigsten „Krankmacher“. Oft verursachen sie dauerhafte Beschwerden, die nicht nur die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, sondern für jährlich etwa 300.000 Todesfälle verantwortlich gemacht werden. Dabei lassen sich die meisten chronischen Krankheiten vermeiden! Dieses Buch zeigt Ihnen, wie einfach es sein kann, die Weichen neu zu stellen – hin zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit.

Präventions-Experte Professor Klaus-Dieter Kolenda zeigt, wie Sie locker ein paar Pfunde verlieren, vom Glimmstengel loskommen, auf das tägliche Glas Alkohol verzichten und endlich wieder regelmäßig Sport treiben können. Eine gesunde Ernährung und der Umgang mit Stress sind Eckpfeiler seines Gesundheitsprogramms. Jede Menge praktischer Tipps und ganz konkrete Maßnahmen helfen Ihnen, ab sofort ein gesundes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Werden Sie selbst aktiv und sagen Sie „Nein“ zu Volkskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Bluthochdruck oder Atemwegserkrankungen!

Aus dem Inhalt

- Welche chronischen Krankheiten kann ich verhindern?
- Wie kann ich chronische Krankheiten verhindern?

**Dieses Buch fasst aktuelle
Forschung und erprobte
Maßnahmen leicht ver-
ständlich zusammen.**

ISBN 978-3-89993-586-8



9 783899 935868

Welchen Krankheiten gilt es vorzubeugen?



In diesem Selbsthilfebuch geht es vorrangig um Krankheiten, die nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung wesentlich einschränken und die Statistik der Todesursachen anführen. Mit diesen chronischen Krankheiten hat der Autor während seiner fast 40-jährigen Tätigkeit als Krankenhausarzt, Internist und Rehabilitationsmediziner viele praktische Erfahrungen gemacht. Zu diesen nicht übertragbaren chronischen Krankheiten gehören:

- Die Erkrankung der Herzkranzgefäße einschließlich Herzinfarkt,
- Bluthochdruck und Schlaganfall,
- Übergewicht mit seinen Folgeerkrankungen Zuckerkrankheit und Wohlstandssyndrom,
- chronische entzündliche Atemwegserkrankungen und
- die häufigsten Krebskrankheiten.

Diese und weitere chronische Krankheiten werden im ersten Teil dieses Buches mitsamt ihren Risikofaktoren erläutert. Außerdem finden Sie hier wissenschaftlich fundierte Tipps und Ratschläge, was Sie selbst gegen diese Krankheiten tun können. Und das ist eine ganze Menge. Die medizinischen Forschungen der letzten beiden Jahrzehnte haben nämlich ergeben, dass sich diese durch das „tödliche Quartett“ verursachten Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil weitgehend vermeiden lassen.

Wenn Sie mit einem gesunden Lebensstil ernst machen wollen, müssen Sie

1. mit dem Rauchen aufhören,
2. sich gesund ernähren,
3. sich regelmäßig bewegen,
4. sich bemühen, chronischen Stress abzubauen.

Was diese vier Säulen der Prävention im Einzelnen bedeuten und wie Sie sie effektiv umsetzen können, erfahren Sie im ausführlichen zweiten Teil dieses Buches.

Wie kann ich chronische Krankheiten verhindern?

Ich höre mit dem Rauchen auf!

Die Folgen des Rauchstopps:

- Nach 20 Stunden ist das Kohlenmonoxid aus dem Körper beseitigt.
- Nach 3 Tagen fällt das Atmen leichter, weil die Bronchien erschlaffen.
- Nach 3 Monaten verbessert sich die Durchblutung in den feinen Haargefäßen.
- Nach 3 bis 9 Monaten verbessert sich die Lungenfunktion um rund 10 Prozent.
- Nach einem Jahr sinkt das Herzinfarktisiko auf die Hälfte ab.
- Ein mehrjähriger Rauchstopp reduziert deutlich das Risiko für Lungenkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Lungenkrankheiten und andere Krebsarten.

Ab jetzt ernähre ich mich gesund!

Eine erfolgreiche Behandlung von Übergewicht kann wahre Wunder wirken und der medizinische Nutzen einer dauerhaften Gewichtsabnahme von 10 kg kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Ein Drittel aller Krebskrankheiten werden heute auf eine falsche Ernährung zurückgeführt. Deshalb lässt sich durch eine gesunde Ernährung das Krebsrisiko effektiv vermindern. Es lohnt sich unbedingt, Übergewicht zu vermeiden.

Von nun an bewege ich mich mehr!

Wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden, wirkt sich regelmäßige Bewegung so aus, dass die Krankheit stabilisiert wird, weniger schnell fortschreitet und ihre Auswirkungen gelindert werden. Wenn Sie sich regelmäßig bewegen, steigt Ihre Lebenserwartung ebenso wie Ihre Lebensqualität. Sie fühlen sich leistungsfähiger und beweglicher und das wird auch Ihr Selbstbewusstsein stärken. Die positiven Veränderungen, die Sie an Körper, Geist und Seele erfahren, werden Ihnen auch in allen anderen Lebensbereichen Auftrieb geben.

So kriege ich Stress in den Griff

Ihre Stressbewältigung können Sie verbessern, indem Sie Stressoren bei sich selbst erkennen und sie möglichst ausschalten oder vermindern. Das gelingt vor allem, indem Sie Stress vermeiden und ein geeignetes Entspannungsverfahren erlernen – und auch regelmäßig praktizieren. Darüber hinaus ist es besonders wichtig, dass Sie sich um soziale Unterstützung und zwischenmenschlichen Rückhalt bemühen. Nicht zuletzt dadurch werden Sie chronische Stressbelastungen, denen Sie im Alltag ausgesetzt sind, entscheidend verringern können.

Was mich stark macht

- **Die besten Methoden, um mein Leben zu verlängern**
- **Alle wichtigen Fragen vom Experten beantwortet**

**Mit einem Geleitwort von Dr. med. Ellis E. Huber,
Vorstandsvorsitzender des Berufsverbands
Deutscher Präventologen e. V.**

4 GELEITWORT: DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT

9 NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND

- 10 Ein tödliches Quartett
- 12 Welchen Krankheiten gilt es vorzubeugen?

19 TEIL 1: WELCHE CHRONISCHEN KRANKHEITEN KANN ICH VERHINDERN?

- 20 Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und plötzlicher Herztod – die schleichende Gefahr
- 26 Wenn das Herz schlapp macht – chronische Herzschwäche
- 32 Bluthochdruck – ein folgenschweres Problem
- 38 Alarmstufe rot – der Schlaganfall
- 45 Übergewicht und Adipositas – überschüssige Pfunde mit schwerwiegenden Folgen
- 54 Diabetes – Volkskrankheit mit Spätfolgen
- 62 Wohlstandssyndrom – Mangel im Überfluss
- 65 Wenn das Atmen schwerfällt – chronische entzündliche Atemwegserkrankungen
- 71 Schlafapnoe – wenn der Atem aussetzt
- 77 Krebs – die Volkskrankheit Nummer zwei

85 **TEIL 2: WIE KANN ICH
CHRONISCHE KRANKHEITEN
VERHINDERN?**

- 86 Ich höre mit dem Rauchen auf!
- 105 Ab jetzt ernähre ich mich gesund!
- 130 Von nun an bewege ich mich mehr!
- 161 So kriege ich Stress in den Griff

182 **NACHWORT**

184 **ANHANG**

- 184 Medizinische Fachausdrücke und
Abkürzungen
- 184 Literatur
- 188 Danksagung
- 189 Anschriften und Links
- 191 Register

*»Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«*

Arthur Schopenhauer



DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Krankheitsspektrum in der deutschen Bevölkerung hat sich in der Vergangenheit grundlegend gewandelt. Bei den Todesursachen und Krankheiten stehen heute chronische Erkrankungen wie Depressionen und stressbedingte Leiden, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs im Vordergrund – Krankheiten, die durch Gesundheitsförderung und Prävention weitgehend vermieden oder zumindest um viele Jahre hinausgezögert werden können.

Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda beschreibt in seinem Buch die Landschaft dieser „modernen Seuchen“ mit ihren eindrücklichen Fakten. Und er zeigt bewährte Praktiken, die aus der Gesundheitskrise herausführen können.

Die heutigen Gesundheitsprobleme und Krankheitsnöte lassen sich nicht mehr mit „medizinischem Fortschritt“ oder biochemischen „Wunderwaffen“ bewältigen. Denn es sind die kulturellen und sozialen Verhältnisse, unter denen die Menschen leben, die wesentlich darüber entscheiden, ob Menschen dick oder depressiv, süchtig oder schmerzgebeutel sind, sich falsch ernähren oder zu wenig bewegen. Menschen sind gesünder, wenn sie über ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gute (Aus-)Bildung verfügen, einer sinnvollen Arbeit unter guten Arbeitsbedingungen nachgehen, ein positives und aktives Verhältnis zum eigenen Körper haben, zu Freundschaft und sozialen Beziehungen fähig und in eine soziale Gemeinde integriert sind, sich als kompetent

erfahren und bei sozialen Entscheidungen mitwirken können, wenn ihre Umwelt intakt ist und sie auf der Basis einer lebenswerten Gegenwart mit Zuversicht in eine lebenswerte Zukunft blicken.

Gute Gesundheit ist also primär keine medizinische Dienstleistung. Sie entsteht durch gelungenes Leben in den Familien, in den Schulen, am Arbeitsplatz – eben in den Lebenswelten der Bürger. Die wichtigsten Ressourcen dazu sind Bildung, Integration, soziale Gerechtigkeit und eine lebendige Gesellschaft.

Die bisher erfolgreiche Medizin hat Krankheitsauslöser identifiziert – von Bakterien über Krebszellen bis hin zu Umweltgiften – und ging davon aus: Menschen büßen ihre Gesundheit und schlimmstenfalls ihr Leben ein, wenn sie einem Krankheitsauslöser zum Opfer fallen. Noch heute interessiert sich das medizinische Denken vor allem für die Entstehung von Krankheit, also die krankmachenden Einflüsse. Diese Wissenschaft der Krankheitsentstehung nennt sich Pathogenese nach dem griechischen Wort für Krankheit, *páthos*.

Als Gegenentwurf dazu entwickelte der israelische Forscher Aaron Antonovsky das Konzept der Salutogenese (nach dem lateinischen Wort für Unverletztheit, *salus*) – die Wissenschaft von der Gesundheitsentstehung. Gesundheit ist dann vorhanden, wenn ein Mensch die im Leben auftretenden Belastungen und Krisen bewältigen kann. Nicht die krankmachenden Einflüsse bestimmen über unseren Gesundheitszustand, sondern die gesunderhaltenden Faktoren, über die wir verfügen – Schutzfaktoren, Kompetenzen und Ressourcen, die ein belastbares Leben ermöglichen. Gesundheit in diesem Sinne heißt nicht Freiheit von Belastungen und Krankheiten, sondern die Fähigkeit, mit Belastungen und Krankheiten positiv umgehen zu können.

Wie wir den Begriff Gesundheit sehen, hat durchaus Auswirkungen auf die Praxis der Gesundheitsversorgung: Wird die Abwesenheit von Krankheit in den Vordergrund gerückt, arbeiten



Gute Gesundheit ist primär keine medizinische Dienstleistung. Sie entsteht durch gelungenes Leben in den Familien, in den Schulen, am Arbeitsplatz.

die Mediziner daran, wie Krankheiten und Störungen möglichst früh erkannt und vielleicht verhindert werden können. Zentral ist dann das Verständnis von Risikofaktoren und Belastungen, die es zu verhindern gilt. Wird dagegen das Wohlbefinden in den Vordergrund gerückt, so versuchen die Gesundheitsexperten diejenigen Eigenkräfte und Ressourcen des Einzelnen und der Gesellschaft zu stärken, die Gesundheit ermöglichen.

Im 2001 gegründeten Berufsverband Deutscher Präventologen e. V. haben sich Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits-, Sozial- und Pädagogikberufe zusammengeschlossen, die Prävention und Gesundheitsförderung in die Praxis umsetzen. Es sind dies Menschen, die das Leben lieben, die achtsam mit anderen umgehen und den Mut und die Courage besitzen, ein neues Denken und Handeln für die Gesundheit zu wagen.

Die Krise der heutigen Medizin lässt sich nur überwinden, wenn Prävention und Gesundheitsförderung gestärkt und die Krankheitsorientierung im Gesundheitssystem durch eine Gesundheitsorientierung abgelöst wird. Eine aufeinander abgestimmte Förderung von Selbsthilfe, bürgerschaftlichem Engagement, Gesundheitsförderung und professioneller Hilfe kann in einer gemeinsamen Anstrengung von öffentlicher Hand und gesetzlichen Sozialversicherungen die Ressourcen bereitstellen, die ein gesundes und wirtschaftlich produktives Deutschland für seine Zukunft braucht. Die Gesundheit wird so zur zentralen Triebkraft für Produktivität und ökonomisches Wachstum.

Die Reise in die Zukunft der Gesundheit hat längst begonnen, und mit seinem Buch „Was mich stark macht“ schenkt uns Prof. Dr. med. Kolenda einen brauchbaren Reiseführer. Ich wünsche dem Werk weiten Erfolg und breite Wirkung.

*Dr. med. Ellis E. Huber
Vorstand des Berufsverbands
Deutscher Präventologen e. V.*





NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND

Sie haben ein wichtiges Buch gekauft. In diesem Selbsthilferatgeber geht es um Krankheiten, die die Lebensqualität und die Lebenserwartung wesentlich einschränken. Mit diesen Krankheiten habe ich während meiner fast 40-jährigen Tätigkeit als Krankenhausarzt, Internist und Rehabilitationsmediziner viele praktische Erfahrungen gemacht. Von mir erfahren Sie, wie Sie chronische Krankheiten entweder verhindern oder so lindern, dass sich Ihre Lebensqualität entschieden verbessert.



„Die Amerikaner rauchen und essen sich zu Tode.“ Denken Sie jetzt bitte nicht, was gehen uns die Probleme der Amerikaner an. Lesen Sie weiter. Dieser Satz war die Überschrift eines Artikels der Deutschen Medizinischen Wochenschrift im Jahre 2004, in dem über eine aufsehen erregende wissenschaftliche Studie berichtet wurde. Eine Analyse von Daten aus dem Jahre 2000 hatte ergeben, dass fast die Hälfte der insgesamt rund 2,4 Millionen jährlichen Todesfälle in den USA auf das Konto „vermeidbarer“ Ursachen ging.

Auf Platz eins und zwei der Liste der Todesursachen standen das Rauchen mit etwa 435.000 Todesfällen, dicht gefolgt von starkem Übergewicht in Verbindung mit Bewegungsmangel mit etwa 400.000 Todesfällen. Nach Einschätzung der Autoren muss man davon ausgehen, dass sich diese Reihenfolge in Zukunft umkehren wird und Todesfälle aufgrund von Adipositas (Fettleibigkeit) die Liste anführen werden. Ihr Fazit: Es müssen dringend neue und wirksamere Ansätze zur Vorbeugung, Therapie und Aufklärung gefunden werden.

Und was geht uns das nun alles an? Dieses Problem, das scheinbar nur die Amerikaner betrifft, hat längst weltweite Ausmaße angenommen. Untersuchungen in mehreren Industrieländern und einer Reihe sogenannter Schwellenländer wie zum Beispiel China, Indien oder Mexiko sind in den letzten Jahren zu ganz ähnlichen Ergebnissen gekommen.

„Die Medizin ist eine soziale Wissenschaft und die Politik ist weiter nichts als Medizin im Großen.“

Rudolf Virchow

Ein tödliches Quartett

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht in diesem Zusammenhang von einem „tödlichen Quartett“, zu dem Rauchen, Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und Fehlernährung mit Übergewicht und Fettleibigkeit gehören. Am Rande sei hier angemerkt, dass zur selben Zeit weltweit etwa 1 Milliarde Menschen

an einer anderen Form von Fehlernährung leidet – dem Hunger.

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Addiert man dazu weitere rund 160.000 Todesfälle aufgrund von Übergewicht und Fettleibigkeit in Verbindung mit mangelnder Bewegung – auf diese Zahl kommt man, wenn man die hierfür in den USA erhobenen Zahlen auf unser Land überträgt, was auf der Grundlage der Nationalen Verzehrsstudie über die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas in Deutschland legitim erscheint – plus rund 40.000 Todesfälle aufgrund von Alkoholmissbrauch, kommt man auf bis zu 340.000 von insgesamt 800.000 Todesfällen. Mit anderen Worten: Auch in Deutschland geht knapp die Hälfte aller Todesfälle auf das Konto dieses „tödlichen Quartetts“!

Dass dieses „tödliche Quartett“ derart dramatische Auswirkungen hat, liegt daran, dass insbesondere Rauchen und Adipositas in Zusammenhang mit Bewegungsmangel eine Vielzahl chronischer Krankheiten fördern. Auf das ganze Ausmaß dieser Entwicklung wurde 2006 in dem Buch „Zukunft sichern: Senkung der Zahl chronisch Kranker. Verwirklichung einer realistischen Utopie“ aufmerksam gemacht. An diesem umfangreichen Werk, das von Peter Schauder und Mitarbeitern herausgegeben wurde, haben 80 anerkannte Experten aus dem ganzen Bundesgebiet mitgearbeitet.

Auf die in diesem Werk enthaltenen wissenschaftlichen Darstellungen und Diskussionen stützt sich der vorliegende Ratgeber „Was mich stark macht“. Er stellt Ihnen die wichtigsten Präventionsmaßnahmen vor, mit deren Hilfe Sie chronische Krankheiten, die ihre Ursache in einem ungesunden Lebensstil haben, vermeiden, zurückdrängen oder in ihrem Verlauf günstig beeinflussen und abmildern können.



Rauchen, Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und falsche Ernährung mit Übergewicht sind ein tödliches Quartett, das im Leben viel zu vieler Menschen den Ton angibt. Auf sein Konto geht knapp die Hälfte aller Todesfälle!

Welchen Krankheiten gilt es vorzubeugen?

Die „Hitliste der Krankheiten“ hat sich in den letzten 50 Jahren stark gewandelt. Standen noch vor 100 Jahren die Infektionskrankheiten ganz oben auf der Liste derjenigen Krankheiten, die zum Tode führen, so sind es heute vor allem die nicht übertragbaren chronischen Krankheiten, welche die Lebensqualität vieler Menschen erheblich beeinträchtigen und an denen viele vorzeitig sterben. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, diesen Krankheiten vorzubeugen. Das Gute daran ist, dass Sie dafür eine Menge selbst tun können!

In diesem praktischen Selbsthilfebuch geht es vorrangig um diejenigen Krankheiten, die nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung wesentlich einschränken und die Statistik der Todesursachen anführen. Mit diesen chronischen Krankheiten habe ich während meiner fast 40-jährigen Tätigkeit als Krankenhausarzt, Internist und Rehabilitationsmediziner viele praktische Erfahrungen gemacht. Zu diesen nicht übertragbaren chronischen Krankheiten gehören

- die koronare Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße) einschließlich Herzinfarkt,
- Bluthochdruck und Schlaganfall,
- Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) mit ihren Folgeerkrankungen Zuckerkrankheit und Wohlstandssyndrom,
- chronische entzündliche Atemwegserkrankungen,
- die häufigsten Krebskrankheiten.

Diese und weitere chronische Krankheiten werden im ersten Teil dieses Buches mitsamt ihren Risikofaktoren erläutert. Außerdem finden Sie hier wissenschaftlich fundierte Tipps und Ratschläge, was Sie selbst gegen diese Krankheiten tun können. Und das ist eine ganze Menge. Die medizinischen Forschungen der letzten

beiden Jahrzehnte haben nämlich ergeben, dass sich diese durch das „tödliche Quartett“ verursachten Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil weitgehend vermeiden lassen. Wenn Sie mit einem gesunden Lebensstil ernst machen wollen, müssen Sie

1. **mit dem Rauchen aufhören,**
2. **sich gesund ernähren,**
3. **sich regelmäßig bewegen.**

Was diese drei Säulen der Prävention im Einzelnen bedeuten und wie Sie sie effektiv umsetzen können, erfahren Sie im ausführlichen zweiten Teil dieses Buches.

In den Empfehlungen der WHO zur Prävention chronischer Krankheiten bleibt der Faktor Stress unerwähnt. Das dürfte vor allem daran liegen, dass die Rolle von Stress für die Entstehung und den Verlauf chronischer Krankheiten vergleichsweise schwerer zu untersuchen und deshalb weniger gut abgeklärt ist. Das gilt auch für den Erfolg von Stressvermeidungsstrategien zur Prävention chronischer Krankheiten. Trotzdem gibt es überzeugende Untersuchungen, die belegen, dass auch chronische Stressbelastungen eine wichtige Rolle für Entstehung und Verlauf so wichtiger chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit mit Herzinfarkt und Schlaganfall spielen. Nach meiner Überzeugung gehört demnach auch der Abbau von chronischen Stressbelastungen zu den wichtigen Maßnahmen eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Zu einem gesunden Lebensstil gehört also ferner, dass Sie

4. **lernen, Stress zu bewältigen.**

Tipps, wie Sie Stress besser bewältigen können, bekommen Sie ebenfalls im zweiten Teil des Buches.



Stress spielt bei der Entstehung und dem Verlauf chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit eine nicht unerhebliche Rolle. Deshalb sollten Sie lernen, Stress abzubauen.

Wir müssen davon ausgehen, dass heute in Deutschland mindestens 10 bis 20 Millionen Menschen an einer der genannten chronischen Krankheit leiden. Hierzu die besorgniserregenden Zahlen:

- Bluthochdruck: mehr als 8 Millionen Menschen
- Zuckerkrankheit (Typ-II-Diabetes): etwa 6 Millionen Menschen
- chronische entzündliche Atemwegserkrankung (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung): mehr als 4 Millionen Menschen
- Herzkranzgefäß-Erkrankung: mehrere Millionen Menschen.

Jedes Jahr sterben rund 70.000 bis 80.000 Männer und Frauen an einem Herzinfarkt und rund 100.000 am plötzlichen Herztod. Etwa 200.000 Menschen erleiden pro Jahr einen Schlaganfall. Bei etwa 400.000 Menschen wird jedes Jahr eine Krebskrankheit neu diagnostiziert und 200.000 sterben pro Jahr daran. Nicht berücksichtigt ist bei dieser Aufzählung, dass bei etwa 15 Millionen Menschen eine behandlungsbedürftige Fettleibigkeit (Adipositas) und bei schätzungsweise 80 Prozent der Raucher eine Tabakabhängigkeit vorliegt. Diese Zahlen werfen ein Schlaglicht auf das tägliche Gesundheitsdrama, das sich im Leben vieler Millionen Menschen in unserer Gesellschaft abspielt und seine Ursache in der stetigen Zunahme der lebensstilbedingten chronischen Krankheiten in den letzten 50 Jahren hat.

Was heißt eigentlich Prävention?

Aber es gibt auch gute Nachrichten: Dieses millionenfache Drama lässt sich durch geeignete Präventionsmaßnahmen weitgehend vermeiden oder kann zumindest abgeschwächt werden. In der Prävention unterscheidet man zwei Sorten von Maßnahmen:

- Maßnahmen zur Erstprävention, die darauf abzielen, die Entstehung einer chronischen Krankheit von vornherein zu verhindern.
- Maßnahmen zur Zweitprävention, die zum Ziel haben, das Fortschreiten einer bereits bestehenden chronischen Krankheit aufzuhalten bzw. günstig zu beeinflussen.

Die mit Abstand wichtigste Maßnahme zur Erst- und Zweitprävention dieser chronischen Krankheiten ist ein Lebensstil, der gezielt die Gesundheit fördert. Was das bedeutet, wurde oben bereits ausgeführt: Verzicht auf Nikotin, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Stressbewältigung.

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – wo greift dieser Leitspruch mehr als bei chronischen Krankheiten? Konkret bedeutet dies, dass die Erstprävention nicht übertragbarer chronischer Krankheiten oberste Priorität hat. Die Maßnahmen der Zweitprävention kommen immer erst dann ins Spiel, wenn bereits eine chronische Krankheit besteht, die in ihrem Verlauf günstig beeinflusst werden soll, und wenn es gilt, Folgekrankheiten zu vermeiden. Ein klassisches Beispiel hierfür ist die koronare Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße). Durch einen veränderten, gesünderen Lebensstil können nach einem ersten Herzinfarkt ein erneuter Infarkt oder andere Komplikationen vermieden werden. In deutschen Rehabilitationskliniken und ambulanten Herzgruppen wird Patienten nach einem Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation erfolgreich vermittelt, wie sie ihren Lebensstil zum Positiven verändern und diese gesündere Lebensweise auch langfristig beibehalten können.

Außerordentlich wichtig ist aber auch die Erkenntnis, dass „chronisch krank“ nicht automatisch „lebenslang krank“ heißen muss. Denn gerade auf diesem Gebiet besteht ein enormes Potenzial, die Zahl der chronisch Kranken zu senken. Diese Einsicht allein reicht aber nicht aus. Sie muss vielmehr in praktisches



Die wichtigste Maßnahme überhaupt ist ein gesunder Lebensstil.



Wenn jemand chronisch krank ist, heißt das noch lange nicht, dass er automatisch ein Leben lang krank bleiben muss. Ein gesünder Lebensstil kann hier eine Menge bewirken!

Handeln umgesetzt werden. So entwickelt sich beispielsweise eine Zuckerkrankheit (Typ-II-Diabetes) meist als Komplikation einer Adipositas. Wenn es gelingt, die Fettleibigkeit durch eine gesunde Ernährungsweise und regelmäßige Bewegung deutlich zu vermindern, bessert oder normalisiert sich zu einem hohen Prozentsatz die diabetische Stoffwechsellage. Eine Gewichtsreduktion von 10 bis 20 kg ist die einzige bekannte ursächliche Therapie eines Typ-II-Diabetes, wenn eine Adipositas vorliegt. Zwischen Fettleibigkeit und Bluthochdruck besteht ein ähnlich bedeutsamer direkter Zusammenhang.

Nicht übertragbare chronische Krankheiten sind vor allem Folgen eines krankmachenden Lebensstils. Bisher war nur von Präventionsmaßnahmen die Rede, die eine Änderung dieses



Neben gesunder Ernährung gehört regelmäßige Bewegung zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen.