

FACHTHEMA

Prävention und Gesundheitsförderung



Autorin

Maria Keller

Apothekerin in der Klösterl-Apotheke

„Mir ist erst während des Schreibens dieses Artikels bewusst geworden, wie sehr sich der Leitspruch der Klösterl-Apotheke ‚Gesundheit erhalten – Leben gestalten‘ mit den Zielen der Präventionsmedizin deckt.“

Der Begriff Prävention kommt vom Lateinischen „praevenire“ und bedeutet „zuvorkommen“. Er wird in vielen verschiedenen gesellschaftspolitischen Bereichen verwendet, wo Maßnahmen gesucht werden, um unerwünschte, wahrscheinlich zukünftig auftretende Zustände zu verhindern. Gewaltprävention, Suchtprävention, Kriminalprävention und eben auch Krankheitsprävention stellen unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen.

Krankheitsprävention

Ziel der Krankheitsprävention ist es, den Gesundheitszustand des Einzelnen zu verbessern, die Gesundheit zu erhalten und das Auftreten von Krankheiten zu verhindern bzw. zu verzögern. Damit ist auch die Gesundheitsförderung ein zentraler Punkt des Präventionsgedankens.

Erst durch das Wissen, was unsere Gesundheit beeinflusst, können wir Maßnahmen ergreifen, diese zu fördern. Und damit ist ein sehr weites Feld geöffnet: vom Lebensstil über Arbeitssituation und Wohnverhältnisse bis hin zur Genetik gibt es sehr viele Faktoren, die Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.

Präventionsgesetz

Um der ganzen Bevölkerung über soziale Schichten hinweg den Zugang zu präventiven Grundleistungen zu ermöglichen, wurde vor einem Jahr das „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ erlassen.

Hierin hat die Politik unter anderem versucht, die Aufklärung der Bevölkerung über präventive Maßnahmen und die Möglichkeiten des Einzelnen, positiv auf die Gesundheit einzuwirken, zu regeln, zusammen mit Zuständigkeiten sowohl für die Erbringung dieser Leistungen als auch für deren Kostenübernahme. Unabhängig von der individuellen Einschätzung der einzelnen Gesetzesinhalte ist allein schon positiv, dass die Politik Prävention als wichtiges Zukunftsthema erkannt hat.

Präventive Maßnahmen

Das Wissen um den Stellenwert einer gesunden Lebensführung ist schon ein entscheidender Beitrag zur Prävention. Dass eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, ist allgemein anerkannt. Auch dass ausreichend Bewegung gut für unseren Organismus ist, ist unbestritten.

Schwierig wird es, wenn medizinische Einzelmaßnahmen auf ihren präventiven Charakter hin untersucht werden sollen. Sogenannte Präventionsstudien sind äußerst kostspielig, es müssen große Patientengruppen über lange Zeiträume beobachtet werden, um dann das Nicht-Auftreten eines bestimmten unerwünschten Zustandes statistisch auswerten zu können. Dass dies deutlich schwieriger ist als z.B. bei einer Arzneimittelstudie eines Blutdruck-Medikaments nach der Verabreichung, dessen unmittelbare Wirkung auf den Blutdruck der Patienten festzustellen, ist verständlich. Die Frage ist des-

halb, ob es wirklich sinnvoll ist, bei Präventionsstudien den gleichen Maßstab anzulegen und zu verlangen wie z.B. im Bereich der Wirksamkeitsstudien von Medikamenten.

Präventionsmedizin

Bei der Präventionsmedizin geht es darum, individuelle Risikofaktoren, z.B. genetische Prädisposition, familiäre Belastung, Lebensweise und Lebensumstände, zu analysieren. Mit Hilfe diagnostischer Strategien können so gezielte individuelle Präventionsmaßnahmen getroffen werden, um auch in Zukunft Gesundheit und Lebensqualität zu genießen.

„Zentraler Punkt ist der Erhalt der funktionellen Gesundheit,“ erklärt Dr. H. S. Agoston, Präventionsmediziner in München, „während die regulären Präventionsmaßnahmen und Vorsorgeuntersuchungen der klassischen Schulmedizin erst beim möglichst frühen Erkennen von organischen Krankheiten ansetzen. Eine ausführliche Anamnese ist dazu genauso notwendig wie eine gezielte Diagnostik mit kritischer Interpretation der ermittelten Werte.“ Hierin sieht er eine ganz besondere Herausforderung und verweist darauf, dass die von Laboren angegebenen Referenzbereiche lediglich die Durchschnittswerte der Bevölkerung als Vergleich aufzeigen, und nicht als die optimalen Werte verstanden werden dürfen. „Die Gendiagnostik ermöglicht uns die Entwicklung einer ganz individuellen Präventionsstrategie. Die Genkonstellation eines Menschen kann man nicht ändern. Es liegt aber an uns, was wir aus unserer genetischen Ausstattung machen!“

Wichtige Ansatzpunkte der Primärprävention sieht Dr. Agoston im:

Status des Mikronährstoff-Haushalts

Auch bei ausgewogener Ernährung kann es je nach genetischer Disposition (z.B. Aufnahmestörungen, Speicherstörungen) und Lebensstil zu Vitalstoffmangel kommen. Besonders Frauen weisen häufig einen gestörten Eisenstoffwechsel auf, der durch die Ermittlung des Speicher-Eisen-Wertes Ferritin leicht aufgedeckt werden kann. Da große Teile unserer Bevölkerung die meiste Zeit des Tages bei künstlicher Beleuchtung verbringen, ist die Ermittlung des Vitamin-D-Status, der großen Einfluss auf die antientzündliche Kompetenz des Organismus hat, meist sehr aufschlussreich.

Mikrobiom des Darmes und im Leberstoffwechsel

Die vollständige Aufspaltung der Nahrung durch eine gesunde Darmflora gilt als Grundlage für eine optimale Nährstoffversorgung. Ferner ist auch die weitere Verstoffwechslung in der Leber und die Ausscheidung der Abbauprodukte über Niere und Darm für die Gesundheit wichtig. Ein Stoffwechsel, der ohne Stauungen „rund läuft“ ist Basis für Gesundheit.

Hormonhaushalt

Ein ausbalancierter Hormonstoffwechsel ist maßgeblich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dabei spielen v.a. die Schilddrüsenhormone, die Sexualhormone und die Neurohormone eine entscheidende Rolle.

Aktiv werden

Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten, wie wir selbst aktiv unsere Gesundheit unterstützen können und dazu beitragen können, sie möglichst lange zu erhalten. Ausgangspunkt ist dabei immer das ehrliche Hinterfragen der eigenen Situation und Lebensweise, das bewusste Befassen mit den eigenen körperlichen und psychischen Schwächen und Stärken und dann auch die Bereitschaft, Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu ändern. Nur so können wir dem Ziel der Prävention, die in Gesundheit verbrachte Lebenszeit zu verlängern und Lebensqualität und Wohlbefinden zu steigern, näherkommen.

Wir können nicht früh genug damit anfangen, uns mit dem Thema Prävention zu befassen.

Laut Dr. Agoston aus dem Hormonzentrum im Bavariahaus in München gilt: „Gerade die Volkskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt und Tumorerkrankungen weisen eine Anlaufzeit von 20 Jahren auf. Diesen Zeitraum gilt es zu nutzen.“

