



GESUND UND
MUNTER
 ÄLTER WERDEN

Geht das? Oh ja. Zum einen hilft eine ganzheitliche Medizin die fragile Balance zwischen Körper, Geist und Seele auszutarieren. Zum anderen gelingt es den Ärzten heute immer häufiger mit modernster Technik, schwere Erkrankungen im Frühstadium aufzuspüren und im Keim zu ersticken.

Von Brigitta Lentz

»Rauchste stierbse, rauchste nicht, stierbse auch«, pflegte mein Patenonkel im Dialekt seiner Ruhrpott-Heimat zu sagen, wenn er, der Kettenraucher, sich genüsslich den nächsten Glimmstengel ansteckte und zu meiner Freude lustige Qualmkringel in die Luft blies.



Ein Spruch – typisch für das rudimentäre Gesundheitsbewusstsein jener von Krieg und Wiederaufbau geprägten Generation. In unseren Zeiten sind wir meilenweit entfernt von solchem Fatalismus. An die Stelle eines Denkens, das Wohlbefinden eher als glücklichen Zufall interpretierte, ist ein ganzheitliches Gespür für Gesundheit und Krankheit getreten – ein Gespür, das möglichst viel vom einen und so wenig wie möglich vom anderen haben will. Heute hat ein 20-Jähriger schon mehr Arztbesuche hinter sich als die Nachkriegsgeneration in ihrem ganzen Leben. Wir wollen so gesund wie möglich altern. Doch dafür müssen wir etwas tun: Wir müssen die Balance von Körper, Geist und Seele im Auge behalten, einen gesunden Lebensstil entwickeln und die passenden Ärzte finden, die uns dabei helfen, unsere Kräfte immer wieder zu mobilisieren und uns so lange wie möglich fit zu fühlen. (siehe auch »Kennste nicht 'nen guten Arzt?«, Seite 10)



Das veränderte Gesundheitsbewusstsein hat auch die Medizin verändert. Dies wird vor allem an zwei Punkten deutlich. Erstens: Die Medizin hat sich von einer Reparaturmedizin zu einer ganzheitlichen Heilkunde entwickelt, die nicht allein die Krankheitssymptome in den Blick nimmt, sondern im Symptom zunehmend auch ein gestörtes Gleichgewicht im Kräftespiel von Körper, Geist und Seele erkennt. Immer mehr Schulmediziner öffnen sich für alternative Richtungen. Die Palette reicht dabei von der klassischen Naturheilkunde bis hin zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Zweitens: Gleichzeitig wurde die Präventivmedizin immer mehr ausgebaut. Die sogenannten Vorsorgeuntersuchungen machen es mit modernsten diagnostischen Verfahren heute möglich, schwerwiegende Erkrankungen in einem sehr frühen Stadium zu erkennen und effektiver zu behandeln. (siehe auch Kasten »Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen«, Seite 27)

Es war der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky, der schon in den 1970er Jahren den Paradigmenwechsel in der Medizin einläutete. Im Mittelpunkt seines Konzepts der Salutogenese steht die Frage nach den Kräften und Faktoren, die Menschen gesund erhalten oder ihnen helfen, Gesundheit zu entwickeln – im Gegensatz zu der klassischen Pathogenese der Schulmedizin, die traditionell nach Antworten auf die Frage nach den Ursachen für die Entstehung von Krankheiten sucht.

Auf diese Weise fand ein neues Denken Eingang in die Medizin. Und die Ärzte erweiterten im Laufe der Jahre ihren Blickwinkel um die Aspekte Gesundheitsförderung, Psychosomatik, Psychotherapie und Prävention. Heute spricht man von ganzheitlicher oder »sanfter« Medizin – und meint damit eine Medizin, die den Menschen nicht mit einer reparaturbedürftigen Maschine verwechselt, sondern Gesundheit als ein fragiles Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele definiert.

Dass jeder Fünfte heute an psychogen beeinflussten Störungen leidet, ist unter Ärzten unbestritten. »Bei etwa der Hälfte dieser Menschen äußert sich das in psychischen Symptomen, bei der anderen Hälfte in körperlichen«, sagt Professor Michael Ermann, der die Abteilung für Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität in München leitet. Die häufigsten Erkrankungen: Herz- und Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Probleme und Schmerzen. Hinzu kommen die inzwischen grassierenden Sucht-Erkrankungen sowie die Depression, die häufig mit extremer körperlicher Erschöpfung einhergeht. Auslöser, so weiß der Münchner Mediziner, seien meist Partnerschaftskonflikte, aber auch die zunehmende Existenzangst im Beruf.

Für ganzheitlich denkende Mediziner heißt »Arzt sein« mehr als nur Diagnosen stellen und Rezepte schreiben. Sie wissen um die oft enge Verbindung zwischen psychischen Belastungen und körper-

lichen Symptomen. Einige wie etwa der Mediziner und Bestseller-Autor Rüdiger Dahlke gehen sogar so weit und behaupten, jede Krankheit habe eine innere Botschaft.

Das sei dahingestellt. Auf jeden Fall ist es nützlich und sinnvoll, neben den schulmedizinischen Möglichkeiten die Alternativen der Psychotherapie, der Chinesischen Medizin oder der Naturheilkunde komplementär zu nutzen. Für Ärzte gibt es inzwischen ein umfangreiches Weiterbildungsangebot für alternative Heilmethoden, das viele nutzen: Homöopathie, Akupunktur, Naturheilverfahren etc. An der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder können Ärzte, Apotheker und Psychotherapeuten sogar einen viersemestrigen, berufsbegleitenden Masterstudiengang für Komplementärmedizin absolvieren.

Die andere prägende Strömung innerhalb der medizinischen Wissenschaft: die Präventiv- oder Vorsorgemedizin. Sie umfasst auf der einen Seite alle die Maßnahmen, die die Entstehung von Krankheiten verhindern. In diesem Fall mal Seite an Seite mit den Politikern haben die Ärzte vor allem der Fettleibigkeit und der Bewegungsunlust der Deutschen den Kampf angesagt. Denn es gilt als unstrittig, dass Übergewicht Diabetes und viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht. Experten der Burda-Stiftung haben errechnet, dass rund ein Drittel des gesamten jährlichen Budgets der Krankenkassen für die Behandlung von Krankheiten ausgegeben wird, die mit Fehlernährung, Bewegungsmangel und Übergewicht zusammenhängen.

Gemeinsam mit den gesetzlichen Krankenkassen hat Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt (SPD) in den letzten Jahren eine Riesen-Präventionswelle losgetreten. In jeder deutschen Stadt gibt es inzwischen ein umfangreiches Angebot an Walking-Gruppen, Gymnastikstunden, Kursen für gesunde Ernährung, Entspannungsverfahren oder Nikotinentwöhnung. Das Bundesgesundheitsministerium hat eine Internetseite (www.die-praevention.de) eingerichtet, die einen informativen Überblick über die Aktivitäten bietet.

Der Begriff Präventivmedizin schließt aber auch den wachsenden Bereich der Früherkennung schwerwiegender Erkrankungen mit ein. Ziel dieser fälschlicherweise oft Vorsorgeuntersuchungen genannten Maßnahmen ist es, Lebensqualität und die Überlebenschancen von Tumorpatienten zu erhöhen sowie die Neuerkrankungsrate bei Krebs zu senken. Bei der Koloskopie (Darmspiegelung), die ab dem 55. Lebensjahr empfohlen wird, ist es zum Beispiel möglich, Polypen, aus denen später Dickdarmkrebs entstehen kann, frühzeitig zu entfernen.

In der Regel können die Vorsorgeuntersuchungen Krankheiten nicht verhindern. Aber sie können sie in frühestem Stadium entdecken und damit besser therapieren. So gilt etwa das Zervixkarzinom (Gebärmutterhalskrebs) bei Frauen im Frühstadium heute als

gut behandelbar. »Aufgrund der Früherkennungsuntersuchung, die die Gynäkologen seit den 70er Jahren vornehmen, erkranken heute zwei Drittel weniger Frauen an dieser Krankheit«, sagt der Epidemiologe und Früherkennungsspezialist Nikolaus Becker vom Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. Die Lebensart-Redaktion hat für Sie die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen zusammengestellt (siehe Kasten).

Den Mediziner ist es gelungen, die Möglichkeiten der Früherkennung immer weiter zu verfeinern und zu verbessern. Mammografie, Ultraschall, CAD-Software und Biomarker im Blutbild, die Rückschlüsse auf Erkrankungen zulassen – die Forschung läuft auf Hochtouren. »Vor allem im Bereich der Magnetresonanztomografie gibt es bemerkenswerte Entwicklungssprünge«, sagt Johannes Bruns, Generalsekretär der Deutschen Krebsgesellschaft. Mit ihrer Hilfe lassen sich neurologische Erkrankungen wie etwa Alzheimer, aber auch Tumore und Blutgerinnsel frühzeitig diagnostizieren. Doch die neuen Diagnoseverfahren sind hochkomplex – und die Ergebnisse, die sie liefern, häufig schwierig zu interpretieren. Vor diesem Hintergrund ist es ein Muss, gerade bei schwerwiegenden Erkrankungen eine zweite Expertenmeinung einzuholen. Kein Arzt wird dies als Misstrauen interpretieren.

Über eines freilich können die heutigen verbesserten Diagnose- und Therapieangebote nicht hinwegtäuschen: Der Körper ist kein Auto, das sich reparieren lässt. Und Ärzte sind keine Kfz-Meister. Will sagen: Gesundheit lässt sich nur bedingt herstellen. Man kann die Verantwortung nicht komplett an die Mediziner delegieren. Was wir für stabile Gesundheit halten, ist die täglich neue grobartige Leistung unseres Körpers, seine systembedingte Instabilität so perfekt wie möglich auszutarieren. Wir müssen ihn dabei unterstützen – durch Bewegung, vernünftige Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Dabei sollten wir uns freilich das Gespür für das rechte Maß erhalten: Zu viel Gesundheitsbewusstsein tut auch nicht gut. »Wer ständig mit sich und der Gesunderhaltung seines Körpers beschäftigt ist, wird krank«, weiß der Kölner Mediziner und Buchautor Manfred Lütz. Warum? Weil ihm die stärkste Kraft für die Erhaltung seiner Gesundheit verloren geht: die Lebensfreude.



FRÜHERKENNUNG KANN LEBEN RETTEN

Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen

Alter/Jahre	Untersuchung	Wiederholung
ab 0	Grundimpfungen Hepatitis B, Diphtherie, Tetanus, Varizellen, Pertussis, Masern, Mumps, Röteln, Kinderlähmung Auffrischungsimpfungen	alle 10 Jahre
0 – 6	9 U-Untersuchungen für Kinder Stoffwechselstörungen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane, Zähne, Kiefer, Mund, Bewegungssystem	
ab 6	Zahnvorsorgeuntersuchungen	alle 6 Monate
ab 13	Jugenduntersuchung: Auffälligkeiten Psyche, Wachstum, körperliche Entwicklung, Erkrankungen der Hals-, Brust- und Bauchorgane	
ab 20	für Frauen: gynäkologische Vorsorgeuntersuchung	jährlich
ab 35	für Frauen: Brustuntersuchung mit Mammografie für Frauen: gynäkologische Gebärmutteruntersuchung allgemeiner internistischer Basischeck Hautuntersuchung (Screening) für Raucher: Lungencheck	alle 2 Jahre jährlich alle 2 Jahre jährlich jährlich
ab 45	Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Prophylaxe (grüner Star) kardiologischer Check Koloskopie (Darmspiegelung) Gefäßcheck	alle 2 Jahre alle 2 Jahre alle 5 Jahre alle 2 Jahre
ab 50	für Männer: Prostata-Untersuchung	jährlich
ab 55	für Frauen: Knochendichtemessung	je nach Befund

Quelle: Diagnoseklinik München