

# GESÜNDER ÄLTER WERDEN



Dem Thema Prävention widmete sich das zweite Panel des Forums Zukunftsmedizin.

WAS MÜSSEN WIR TUN, UM GESUND ZU BLEIBEN ODER VIELLEICHT SOGAR UNSERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU STEIGERN? KÖNNEN KRANKHEITEN DURCH EINE GESUNDE LEBENSWEISE VERHINDERT WERDEN? WELCHE VORSORGE MAßNAHMEN SIND WICHTIG UND EMPFEHLENSWERT? PROFESSOR DR. DIETRICH BAUMGART UND SEINE GÄSTE GEBEN IM RAHMEN DER GESUNDHEITSWOCHES DER RHEINISCHEN POST ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN UND BERICHTEN ÜBER NEUESTE FORSCHUNGSERGEBNISSE IN DER PRÄVENTIONSMEDIZIN.



Professor Dr. Dietrich Baumgart

## DER VOLKSMUND WEIß ES SEIT JAHRHUNDERTEN: VORBEUGEN IST DIE BESTE MEDIZIN.

Die Präventionsmedizin hat zum Ziel, die individuellen Risikofaktoren des Menschen, also die genetische Prädisposition, familiäre Vorbelastungen sowie persönliche Lebensweisen und Lebensumstände zu analysieren, um ein gesundheitskonformes Verhalten zu fördern. Professor Dr. Dietrich Baumgart, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie sowie Leiter der Preventicum-Klinik in Essen, bekräftigte, dass Deutschland über ein hervorragendes Gesundheitssystem verfüge, welches den Menschen hervorragende Präventionsmöglichkeiten böte. Doch leider würden die Bundesbürger diese Angebote nicht immer wahrnehmen. Professor Baumgart machte dies an drei Beispielen deutlich: 60.000 Menschen erkranken jährlich an Darmkrebs, jeder zweite Patient verstirbt an den Folgen. Dies sei jedoch vermeidbar, wie der Präventionsmediziner erläuterte. Bereits heute würden rund 180.000 Vorstufen karzinomer Erkrankungen entdeckt und eine Krebserkrankung verhindert. Baumgart ist sicher, dass rund 50.000 Menschen pro Jahr mehr gerettet werden könnten, würden diese die Vorsorgeangebote wahrnehmen.

Das Gleiche gelte für das Thema Diabetes. Die Anzahl der Betroffenen steige kontinuierlich. Aktuelle Schätzungen gehen von zwölf Millionen Betroffenen im Jahr 2040 aus. Dabei ginge es um eine Krankheit, die durch die Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens vermieden werden könne. Als drittes Beispiel führte der Experte die Zahl der Herzinfarkt-Toten an – bundesweit seien es rund 50.000 Menschen. Dabei ließe sich die Zahl um 90 Prozent laut einer Studie aus den USA verringern, wenn die Bevölkerung präventiv denken und agieren würden.

## WAS MÜSSEN WIR TUN, UM GESÜNDER ZU LEBEN UND GESUND ZU BLEIBEN?

Eine Antwort liegt auf der Hand, wie Professor Dietrich Baumgart weiß: „Wir müssen der Bevölkerung deutlich machen, dass **Vorsorgeuntersuchungen** von großer Bedeutung sind und genutzt werden sollten. So können Krankheiten vorgebeugt oder diese zumindest frühzeitig erkannt werden. Je eher eine Tumor-Erkrankung entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen.“ Fazit: Ein gesundes Leben verursacht weder Diabetes noch Herzverfettung. Eine einfache und doch komplexe Erkenntnis.

Gesundheit steht zudem immer in Verbindung mit **Ess- und Trinkgewohnheiten**. Das Thema Diabetes, insbesondere des Typs 2, ist in diesem Zusammenhang ein großes, wie **Anne Kathrin Pytlík**, Diplom-Oecotrophologin im Preventicum, weiß. Die rasante Zunahme der Erkrankung, die erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen durch koronare Herzkrankungen, Schlaganfälle, arterielle Verschlusskrankheiten, Erkrankung der Augen und der Nieren habe, zeige deutlich, dass das, was wir täglich zu uns nehmen, nicht gut für uns sei. Diabetes, im Volksmund Zuckerkrankung, beschreibe die mangelnde Fähigkeit des Körpers, die zugeführten Kohlenhydrate abzubauen zu können. Es kommt zur „Überzuckerung“ des Körpers. Mittlerweile haben sich daraus Ernährungstrends wie die Low-Carb-Bewegung entwickelt. Grundsätzlich, so Pytlík, mache das auch Sinn. Aber es käme auch immer auf die Ausgewogenheit an. Low Carb verstanden als Speck und Eier mit Käse überbacken, stünde nicht unbedingt auf der Liste gesunder Ernährung, auch wenn diese Mahlzeit dem Grundsatz der Low-Carb-Richtlinien entspreche. Vielmehr ginge um die Ausgewogenheit des Essens: viel Gemüse, Eiweiß und ein geringer Anteil an Sättigungsbeilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Brot. Die Oecotrophologin bezog sich hier auf zahlreiche Studien in verschiedenen Län-

dern, die dieses eindeutig nachgewiesen hätten. Ein zweiter Faktor zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit sei das Einschränken des „Snackens“ über den Tag.

Der dritte Baustein für die Gesunderhaltung sei ausreichende **Bewegung**, wie **Dr. Holger Schütt**, Geschäftsführer Alma Sports Club GmbH, erklärte. Man wisse aus einer Erhebung des Robert-Koch-Instituts, dass 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig seien; ein erhebliches Risiko, das die Deutschen mit sich herumtrügen. Neben Erkrankungen wie Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen bestünde zudem die Gefahr der Gelenk-, Skelett- und Bänderüberlastungen wie auch ein erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken. Hier spiele das Bauchfett eine maßgebliche Rolle, das mit zunehmendem Volumen Hormone produziere. „Die berühmten 10.000 Schritte am Tag gewährleisten bereits ein ausreichendes Bewegungskonto“, so der Mediziner.

Neben Vorsorge, einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung spiele aber auch die **mentale Gesundheit** eine bedeutende Rolle beim gesünder Älterwerden. **Dr. Tanja Kiefer**, Fachärztin für Innere Medizin und Fachärztin für Allgemeinmedizin sowie Naturheilverfahren, definierte Stress wie folgt: „Stress ist nichts anderes als unterdrücktes Fluchtverhalten.“ Alkohol helfe nur kurzfristig, sei aber definitiv keine Lösung zum Abbau von Anspannung. In der Naturheilkunde betrachte man den Menschen ganzheitlich. Ziel sei es, den Patienten ihre Eigenverantwortung für ihren Körper, die Ernährung und die Seele zurückzugeben. Atemübungen könnten helfen, Stress abzubauen. Ein Spaziergang wirke hier ebenfalls positiv und die Bewegung tue ein Übriges für den Menschen. Es ginge darum, den Kreislauf aus Stress, Bewegungsmangel, Zucker und fetthaltiger Ernährung zu durchbrechen. Bereits kleine Schritte könnten hier schon der Einstieg in ein gesünderes Leben sein.

Dr. Dietrich Baumgart plädierte zum Abschluss des Panels für mehr Aufklärung und Bewusstsein für den eigenen Körper. Er wünscht sich täglich 30 Minuten, in denen sich jeder Einzelne um sich, sein Wohlbefinden und seine Gesundheit aktiv kümmere. Digitale Möglichkeiten seien dabei ein guter Unterstützungsansatz. So entwickle beispielsweise ein Team gemeinsam mit der TU München aktuell eine Ernährungs-App, die künftig Menschen dabei unterstützen wird, sich besser, individueller und gesünder zu ernähren.

## „GESUNDHEIT IST NICHT ALLES. ABER OHNE GESUNDHEIT IST ALLES NICHTS!“



Dr. Holger Schütt



Dr. Tanja Kiefer

Jetzt das Video „Prävention – Gesünder älter werden“ anschauen auf [www.forum-zukunftsmedizin.de](http://www.forum-zukunftsmedizin.de):



An der Runde zum Thema „Gesünder älter werden“ beteiligten sich (v.l.) Moderator Christopher Peterka, Professor Dr. Dietrich Baumgart, Anne Kathrin Pytlík, Dr. Holger Schütt und Dr. Tanja Kiefer.