



## Gesund bleiben bis ins hohe Alter Stuttgarter Zeitung, 23.04.2010



Hält den Geist bei Laune und den Körper fit: Joggen in freier Natur an einem schönen, sonnigen Morgen.

Stuttgart - Wenn ein Mensch gesund ist, dann gilt dies hierzulande als normal, es ist nicht weiter der Rede wert. Diesen Normalzustand möchten die meisten Menschen verständlicherweise so lange wie möglich beibehalten. Und dann ignorieren sie auch gerne mögliche Warnzeichen, die als Vorboten einer Krankheit vorausgehen können. Dazu zählen etwa eine verminderte Belastbarkeit und ein allgemeiner Leistungsabfall im Alltag, Verdauungsstörungen, Partnerkonflikte und erhöhte Infektionsanfälligkeit. „Es gibt eine Geschichte der Krankheit mit einem bestimmten Verlauf und bestimmten Symptomen, und es gibt eine Lebensgeschichte des gesunden wie kranken Menschen“, meinte der Stuttgarter Arzt Lederle zum Auftakt einer ganz besonderen Veranstaltung der Reihe „Gesundheit beginnt im Kopf“:

### „Warum soll jemand gesund sein wollen, wenn es keinen Spaß macht?“

Thomas Störk, Herzspezialist

Dabei ging es um die Frage, warum Menschen eigentlich gesund bleiben - wofür der Fachbegriff Salutogenese geprägt wurde. Auch in der Krankheit, so betonte Lederle, liege eine Chance: „Sie kann ein Weg zur Gesundheit sein. Und zum Beispiel die Einsicht in ein bisher ungesundes Leben oder in krankmachende Lebens- und Arbeitsbedingungen bringen“. Der Arzt allein könne es nicht richten: „Der Mediziner behandelt, die Natur heilt“, zitierte Lederle ein altes Sprichwort. In diesem Sinne diskutierte er mit drei Experten: Thomas Störk, Herzspezialist in Göppingen und langjähriger Chefarzt am Karl-Olga-Krankenhaus, Walter Oskar Schüler, Kardiologe in Pforzheim, sowie Eberhard Mauser, Geschäftsführer der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Stuttgart-Böblingen.

### Was heißt eigentlich „krank sein“?

„Krank ist ein Mensch dann, wenn ein Arzt es schafft, eine Diagnose zu stellen“, formuliert Thomas Störk etwas sarkastisch eine mögliche Definition. Und er fügt hinzu, dass ein Mensch nach allgemeinem ▶



Verständnis im Krankenhaus ja immer krank sei. So stimme das aber nicht, denn: „Ich persönlich glaube, dass niemand ganz gesund und ganz krank ist.“ Kranke und gesunde Anteile im Leben würden immer miteinander ringen, weshalb es seiner Meinung nach auch keine klare Definition gäbe, was krank und was gesund sei.

„Viele werden ja erst krank, wenn sie das Krankenhaus betreten“, sagt Walter Oskar Schöler mit einer gewissen Ironie. Doch dann kommt er sehr ernst auf die Rolle der Patienten und ihre „Selbstwahrnehmung“ zu sprechen: „Wir Ärzte können operieren, messen und behandeln. Viel entscheidender ist aber, wie der Patient mit sich selbst umgeht.“ In einer „symptomorientierten Gesellschaft“ sei für die Mediziner eine Beratung im Sinne der Prävention indes aber gar nicht so einfach: „Überzeugen Sie mal einen Menschen, vorbeugend tätig zu werden, wenn er keine Schmerzen und keinen Leidensdruck hat.“

Die Fachleute sind sich einig, dass die bekannten Risikofaktoren etwa für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – nämlich Rauchen, Überernährung, mangelnde Bewegung, Diabetes – oft unterschätzt werden. Auch die Psyche spielt eine große Rolle: So wurde bei einer schon länger zurückliegenden Studie „depressive Verstimmtheit“ als der Hauptrisikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall identifiziert. Überforderung und nur bescheidene Möglichkeiten, sein Leben selbstbestimmt zu gestalten, gehören ebenfalls in diesen Ursachenkreis.

### **Viele wollen nicht „gesund leben“**

Dagegen sind ein erfülltes Leben, das Gefühl, gebraucht zu werden, sowie das Ziel, sich gesund zu verhalten laut Störk wichtige Schutzfaktoren. Und es sind vor allem altbekannte Empfehlungen, die ganz allgemein der Entstehung von Krankheiten entgegenwirken: sich wenn immer möglich im Alltag bewegen – also Treppen steigen statt den Aufzug nehmen –, sich gesund und ausgewogen ernähren, den hektischen Lebensalltag so gut wie möglich entschleunigen und auch immer wieder mal rechtzeitig Feierabend machen.

Für viele Menschen scheint eine solche Lebensweise indes gar nicht sonderlich erstrebenswert zu sein. Dies bringt Thomas Störk zu der provozierenden Frage: „Warum soll jemand gesund sein wollen, wenn es keinen Spaß macht?“ Doch gerade bei Schwierigkeiten im Berufs- und Privatleben sei es wichtig, dass es etwas gebe, wofür man gesund sein wolle. Auch Eberhard Mauser unterstreicht diese Aussage: „Wichtig ist, dass die Leute Gesundheit mit Spaß erleben.“ Ein Beleg für diese These ist für ihn die Tatsache, dass entsprechende Kursangebote der Krankenkassen immer schnell ausgebucht seien. „Auch spaziergehen, tanzen sowie gut und gesund essen machen Spaß“, meint der AOK-Chef.

Das Ziel der Krankenkasse, dass Ärzte und Patienten in Zukunft in stärkerem Maße vorbeugend aktiv werden sollen, ist auch Walter Oskar Schöler wichtig: „Der technische Ansatz, etwa einem herzkranken Menschen zu helfen, ist unstrittig. Aber wir geben 95 Prozent des Geldes aus, um Krankheiten zu behandeln, und nur fünf Prozent, um sie zu verhindern - das ist doch völliger Schwachsinn.“ Und Suso Lederle fordert, dass sich die Medizin noch mehr mit der Frage beschäftigen muss, warum die Menschen nicht krank werden. Klar ist aber auch, dass, wie Lederle es abschließend formuliert, Gesundheit ein „Lebensprogramm ist, das jeder Mensch aktiv für sich selbst gestalten muss“.