



Prof. Dr. med.
Dieter Melchart

GESUND!

Das
3-Schritte-
Selbstheilungs-
Programm

ullstein 
leben

- Wärmeregulation
- Neurovegetative Regulation (Sympathikus, Parasympathikus)
- Abwehr, Immunfunktion
- Schlaf, Regenerationsfähigkeit, Erholung
- Rhythmus von Aktivität und Erholung

Wir atmen, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Diese lebensnotwendige Körperfunktion organisiert sich selbst. Ähnlich ist es mit der Bewegung: In der Regel reicht es zu wissen, wohin wir wollen, damit der Körper die notwendigen Bewegungsabläufe durchführt. Diese körperlichen Grundfunktionen unserer menschlichen »Hardware« unterliegen einer physiologischen Eigenregulation. Dennoch können auch sie – mit einer Ausnahme, nämlich der Wärmeregulation – willentlich beeinflusst werden. Ob ich mich wirklich bewege oder – trotz Hungergefühl – tatsächlich esse, hängt letztlich von meinem Willen ab. Körperliche Basisfunktionen in guter Funktionalität wirken als Schutzfaktoren der Gesundheit – in schlechter Funktionalität können sie zu Risikofaktoren werden oder gar das Leben gefährden.

Für die seelisch-geistige Gesundheit sind jene Fähigkeiten des Menschen ausschlaggebend, die sein Verhalten und Handeln regulieren und ihm helfen, Zufriedenheit und Wohlbefinden unter den Belastungen des Alltags aufrechtzuerhalten. Es sind Basiskompetenzen, die der Einzelne beim »Hineinwachsen« ins Leben entwickelt. Diese »Entwicklungssoftware« umfasst alle Kompetenzen, die eine Person charakterisieren und die ihr im Alltag zur Verfügung stehen. Was nicht bedeutet, dass diese Kompetenzen auch wirklich bewusst eingesetzt werden (können).

Wesentliche Kriterien für diese Art seelisch-geistiger und sozialer Gesundheit sind laut der Ottawa-Erklärung der Weltgesundheitsorganisation von 1986 ein stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, Freundschaft und soziale Bindungen, eine intakte Umwelt, Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen sowie eine lebenswerte Gegenwart und eine begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft. Diese Faktoren prägen die sogenannten Lebenskompetenzen, ein Konzept, das seit der Ottawa-Erklärung im wissenschaftlichen Fachgebiet der Gesundheitsförderung weiterentwickelt wurde. Kernkompetenz (core life skill) ist die Selbstwahrnehmung, die sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie von Stärken und Schwächen, Wünschen und Abneigungen bezieht. Ebenso gehören Empathie, kreatives und kritisches Denken, Optimismus, Selbstvertrauen, soziale Unterstützung und die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, dazu. Wichtig ist es außerdem, sich entspannen und gesund ernähren zu können und ausreichend Freude an der Bewegung zu haben.⁸

Finanzielle Absicherung und das Leben in einem friedlichen gesellschaftlichen Miteinander mit verlässlichen Werten sind weitere Unterstützungsfaktoren, die von der Lebensstilmedizin selbst zwar nicht geleistet, aber politisch eingefordert werden sollten. Je mehr Lebenskompetenzen und gesellschaftliche Unterstützung einer Person zur Verfügung stehen, desto stabiler bildet sich eine Überzeugung heraus, die Aaron Antonovsky das *Kohärenzgefühl* (sense of coherence, SOC) genannt hat. Es löst beim Menschen die Überzeugung aus, dass das Leben sinnvoll ist und die alltäglichen

Anforderungen zu bewältigen sind. Ein Mensch mit hohem Kohärenzgefühl ist sich seiner Stärken und Schwächen bewusst, zeigt Verständnis für seine Mit- und Umwelt und übernimmt Verantwortung für andere.

Neben den Lebenskompetenzen hat sich auch der Begriff der Gesundheitskompetenz (health literacy) durchgesetzt. Damit ist aus medizinischer Sicht vorwiegend die Fähigkeit gemeint, sich Gesundheitsinformationen zu beschaffen, sie zu verstehen und entsprechend zu handeln. Ein Mensch mit hoher Gesundheitskompetenz kann etwa das Risiko von Glücksspiel, Tabak-, Alkohol- und Drogenkonsum zutreffend einschätzen.

Aus meiner Sicht sind folgende seelisch-geistigen und sozialen Basiskompetenzen für die Stärkung der seelischen Gesundheit (mental health) wesentlich:

- Lebenszufriedenheit
- Wohlbefinden, Genussfähigkeit einschließlich • Sexualität, Selbstfürsorge
- Stressmanagement (emotionale Kompetenz)
- Selbstwirksamkeit
- Kohärenzgefühl
- Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion
- Sinn- und Werteorientierung
- Optimismus
- Kommunikation und soziale Kompetenz
- Vitalität

Die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden sind die wichtigsten Schutzfaktoren der Gesundheit, die sich einstellen, sobald die inneren (also die körperlichen und seelisch-geistigen) sowie äußeren (also die sozialen und ökologischen) Anforderungen und Bedürfnisse von den Menschen bewältigt beziehungsweise befriedigt werden können. Eine umfassende, alle wichtigen Lebensbereiche einbeziehende Zufriedenheit ist eine Voraussetzung für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung. Diese Lebenskunst glückt am besten, wenn sich die individuell wichtigsten Risiko- und Schutzfaktoren der Gesundheit im Gleichgewicht befinden.

Eine ausgeprägte Sinn- und Werteorientierung, zu wissen, warum und für wen ich meinen alltäglichen Lebensaufwand betreibe, ist heute wichtiger denn je. Für viele Menschen sind Religion und Tradition, die noch vor Kurzem einen festen Werterahmen bildeten, keine Orientierungshilfe mehr. Die Frage »Was und wer ist mir im Leben wichtig?« sowie eine sinnstiftende Antwort darauf werden deshalb für unsere eigene Verortung in der Welt immer dringlicher. Diese sehr persönliche Perspektive wird auch darüber entscheiden, ob wir dem Leben eher pessimistisch oder eher optimistisch gegenüberstehen. Vertrauen in die eigenen Kräfte und die Gabe, mit sich selbst fürsorglich umzugehen, sind weitere wichtige Schutzfaktoren unserer Gesundheit. Dies bedeutet zum Beispiel, sich gelegentlich etwas zu gönnen, Spaß zu haben und zu wissen, was einem guttut und Wohlbefinden schenkt. Auch Nein sagen zu können, um sich vor Überforderung zu schützen, ist Teil der Selbstfürsorge. Diese stärkenden

Kompetenzen fördern und schonen unsere Vitalität und damit unsere »Lebensenergie«, die zwar im Wesentlichen genetisch bestimmt und damit für das ganze Leben prägend ist, sich aber durchaus »wieder aufladen« lässt.

Die hier vorgestellten Basisfunktionen und Basiskompetenzen des inneren Arztes stehen als Schutzfaktoren – auch Ressourcen genannt – den Risikofaktoren des Menschen kompensierend gegenüber. Gesundheit wäre demnach ein Zustand des Gleichgewichts von Risiko- und Schutzfaktoren, Krankheit ein Zustand des Ungleichgewichts. Die an Risikofaktoren orientierte etablierte medizinische Prävention sollte deshalb durch eine an Schutzfaktoren orientierte Gesundheitsförderung und Lebensstilmedizin ergänzt werden. Das Prinzip der Salutogenese und Selbstheilung wird jedoch von unserem Gesundheitssystem bislang extrem vernachlässigt – ein Versäumnis, das es dringend zu korrigieren gilt.

Anmerkungen zum Kapitel

5. Schindler, I. und U.M. Staudinger. »Lifespan perspective on self and personality«. In: W. Greve, K. Rothermund und D. Wentura (Hrsg.). *The Adaptive Self*. Hogrefe 2005.
6. Hildebrandt, G. »Therapeutische Physiologie. Grundlagen der Kurortbehandlung«. In: W. Amelung und G. Hildebrandt (Hrsg.). *Balneologie und medizinische Klimatologie*. Springer 1985.
7. Antonovsky, A. und A. Franke. *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. dgvt 1997.
8. World Health Organization (Hrsg.). *Life skills education in schools*. Geneva, 1997
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3.

Werden Sie Manager Ihrer Gesundheit!

Die bisherigen Ausführungen haben gezeigt, welchen komplexen Einfluss auf unsere Gesundheit der innere Arzt besitzt. Die Pflege körperlicher Basisfunktionen und seelisch-geistig-sozialer Basiskompetenzen im Alltag ermöglicht uns im Gesundheits- wie im Krankheitsfall, einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit zu leisten.

In Deutschland mangelt es nicht an gesetzlichen, politischen und wissenschaftlichen Initiativen, Menschen bei der Verbesserung ihres Gesundheitsverhaltens zu unterstützen. So gibt es mehrere nationale Aktionspläne etwa zur »Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Erkrankungen« sowie zur »Gesundheitskompetenz«.⁹ Ernährung, Bewegung und Lebenskompetenz stehen auch im Zentrum des »Nationalen Gesundheitsziels Gesund aufwachsen«.¹⁰

Die Menschen sollen besser darüber informiert sein, wie sich ihr Verhalten auf ihre Gesundheit auswirkt. Dazu gehören nicht allein das Wissen, sondern auch die Motivation und vor allem die Fähigkeiten, dieses Wissen umzusetzen. Ob wir uns für oder gegen die Gesundheit entscheiden, zeigt sich gewissermaßen in jeder Handlung unseres Alltags. Sei es der abendliche Spaziergang, der Lebensmitteleinkauf oder die Frage, ob wir beim Sex ein Kondom benutzen.

Nach Untersuchungen der Uni Bielefeld besitzt aber mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland lediglich eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz.¹¹ Obwohl das deutsche Gesundheitssystem im internationalen Vergleich sehr gut abschneidet, finden sich viele Bürger offensichtlich nicht darin zurecht. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Einerseits ist es die Art, wie mit den Betroffenen kommuniziert wird. Oft ist das, was Ärzte sagen, für Laien nur schwer verständlich (was manchmal auch an den tatsächlich komplexen Sachverhalten liegen kann). Andererseits ist es die bloße Menge an Informationen, die nicht selten im Widerspruch zueinander stehen. Gesundheitskompetenz zu verbessern ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Auch Schulen, Arbeitsplätze, Kommunen, Industrie und Medien haben an einer verbesserten Gesundheitskompetenz der Bürgerinnen und Bürger mitzuwirken.

Wenn Sie wirklich Manager Ihrer Gesundheit werden möchten, beginnt nun Ihre konkrete IGM-Programmteilnahme!

Denn im folgenden Kapitel möchte ich Ihnen die zentralen Fertigkeiten im Umgang mit den häufigsten Zivilisationsrisiken, mit Übergewicht und chronisch negativem

Stress, vermitteln. Ein weiteres Kapitel befasst sich mit dem Nebenwirkungsmanagement bei Brustkrebs und den allgemeinen Prophylaxemöglichkeiten bei Krebs und Demenz. Sie werden anhand von Fallbeispielen durch das 3-Schritte-Lebensstilprogramm »Individuelles Gesundheits-Management (IGM)« geführt und damit in die Lage versetzt, selbst zum Manager Ihrer eigenen Gesundheit zu werden. Zugleich erhalten Sie das notwendige praktische und theoretische Hintergrundwissen und einen anonymen, freien und persönlichen Zugang zu einem webbasierten Gesundheitsdossier. Dieses soll Ihnen bei der Durchführung, Dokumentation und Evaluation Ihres persönlichen Lebensstilprogramms – ergänzend zum Buch – zur Verfügung stehen. Nutzen Sie das buchbegleitende persönliche Webdossier und ermitteln Sie Ihre eigenen Befunde und Risiken. Alle dafür notwendigen Fragebögen sind anhand der folgenden Fallbeispiele erläutert. Die Ergebnisse werden Ihnen dann in Form von Gesundheitsberichten und Übersichtsgrafiken rückgemeldet.

Warum sollten Sie selbst etwas tun?

Was habe ich davon, wenn ich diesen oder jenen Aufwand für oder gegen etwas oder jemanden erbringe? Es ist menschlich, sich diese Frage zu stellen. Anton, mein erstes Praxisbeispiel, hat es schon vor Jahren getan – aber leider zu spät gehandelt.

Anton R. war 43 Jahre alt, als er zum ersten Mal bemerkte, dass er mit 1,85 Meter Körpergröße die 100-Kilo-Grenze auf der Waage durchbrochen hatte. Obwohl er sich durchaus wohlfühlte, sah er die dreistellige Zahl auf der Anzeige mit Sorge. Seine Frau Gisela hatte sein »Bäuchlein« und das Doppelkinn natürlich bemerkt, aber es störte sie nicht. Sie hatte sich daran gewöhnt, dass er nicht mehr so schlank war wie früher, zumal sie selbst auch molliger wurde. Dass Übergewicht gefährlich sein kann, hatte Anton in vielen Illustrierten gelesen – wirklich auf sich bezogen hat er diese Information jedoch nie. Ebenso fielen ihm immer wieder Anzeigen von Abnehmkursen oder Artikel mit Überschriften wie »Fett weg!« oder Ähnlichem auf. Denn instinktiv wusste er sehr wohl, dass er abnehmen sollte. Anton hat einen stressigen Beruf. Er arbeitet als Programmierer in einer mittelständischen Softwarefirma. Immer Zeitdruck und viel sitzen! Vielleicht ist das auch der Grund, warum er mit dem Rauchen nicht aufhören kann, seit dem 19. Lebensjahr braucht er täglich seine Schachtel Zigaretten. Sport hatte er vor 15 Jahren das letzte Mal betrieben – ab und zu Fußball gespielt. Er fährt seit Jahren mit dem Auto zur Arbeit. Anton hat auch in seiner Kindheit und Jugend nicht erlebt, dass zu Hause Sport getrieben worden wäre. Beide Elternteile hatten deutliches Übergewicht, und soweit Anton sich erinnert, war seine Mutter zuckerkrank, sein Vater hatte Bluthochdruck und erlitt bereits im 55. Lebensjahr einen Herzinfarkt. Heute ist Anton 57 Jahre alt, 123 Kilo schwer und erholt sich gerade von seinem lebensbedrohlichen Herzinfarkt in einer Rehabilitationsklinik. Der Schock sitzt noch tief, und er weiß, wie viel Glück er hatte, rechtzeitig in eine Klinik eingeliefert worden zu sein. Jetzt ist er auf strenge Diät gesetzt und muss sich viel bewegen. Hätte er früher an seiner Gesundheit gearbeitet, hätte er sich viel Leid erspart. Leider ist