

em. o. Univ.-Professor Dr. med. Dr. h.c. Dietrich Seidel  
Direktor des Instituts für Klinische Chemie, Klinikum der LMU München  
Wissenschaftlicher Beirat der DaP Schweiz AG

# Präventive Medizin

## Abhandlung zur Eröffnung der DaP Schweiz AG, St. Moritz Juli 2007

Niemals in der Geschichte der Menschheit hat die Gesundheit einen so hohen Stellenwert eingenommen wie heute. Dieses hängt zu einem guten Teil mit dem enormen Fortschritt der Medizin, speziell in den letzten 60 bis 80 Jahren zusammen. Das medizinische Wissen wächst permanent und damit verbessern sich die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten ständig. Der gewachsene Stellenwert der Gesundheit hängt aber gleichermaßen mit den wachsenden Wünschen, der immer emanzipierter gewordener Bürger in unseren Gesellschaften zusammen.

Alleine der Anteil der privaten – nicht durch Versicherungen gedeckten – Ausgaben beträgt in der Bundesrepublik Deutschland pro Jahr ca. 30 Mrd. Euro oder 11 % der Gesamtgesundheitsausgaben von ca. 280 Mrd. Euro pro Jahr. Diese Zahlen werden nicht nur in den Industriestaaten, sondern auch in den Entwicklungsländern weiter anwachsen. Investoren rechnen damit, dass in nicht allzu weiter Ferne der Ausgabenanteil für das Gesundheitswesen an der Gesamtwirtschaftsleistung der Industrieländer von heute 10 bis 15 % auf 20 % anwachsen kann. Durch die demographische Entwicklung wird sich in unseren Ländern die Zahl der 65-Jährigen von heute verdoppeln.

Es gibt zwar eine wachsende Einsicht in den Umstand, dass ein Anteil von 20 % der Wirtschaftsleistung, die in einem Staat erbracht wird, von eben diesem Staat der Allgemeinheit nicht wieder zur Verfügung gestellt werden kann. Um aber wirksam und nachhaltig auf diese Entwicklung reagieren zu können, bedarf es eines Paradigmawechsels:

**weg von der Idee „für unsere Gesundheit sorgt der Staat und ich nehme mir davon, was ich brauche“, hin zu der Einsicht, „wenn ich Gesundheit haben oder erhalten will, muss ich für mich selbst Verantwortung und eine Sorgspflicht übernehmen.“**

Es ist natürlich – es ist auch noch ein Naturgesetz, dass derjenige, der Kinder haben will, auch Kinder bekommen muss. Diese unverrückbare und unmittelbare Voraussetzung zum Weiterexistieren der Menschheit wird vermutlich noch lange gelten. Wir verstehen, dass es keine Menschheit, keine Gesellschaften ohne Menschen geben kann. Und so steht es auch mit der Verantwortung des Einzelnen für seine Gesundheit.

Der Sozialphilosoph, Theodor Adorno, hat es im vergangenen Jahrhundert hiermit vielleicht anders gemeint, aber seine zugegebene kräftige Aussage hat für uns Gültigkeit:

„Was nützt einem die Gesundheit, wenn man sonst ein Idiot ist?“

Ein Idiot wird selten bereit sein, für sich selbst oder für andere Verantwortung zu übernehmen, im Ernstfall auch nicht, wenn es um seine oder um die Gesundheit seiner Gesellschaft geht.

Der Anteil der Bundesbürger die Verantwortung für eine wichtige Tugend halten, liegt immerhin bei 80 %. Der Anteil der Bundesbürger, die Ärzten und anderen, im Gesundheitswesen tätigen Personen ein besonderes hohes Maß an Verantwortung zuschreiben, liegt sogar bei 89,2 %. Der Anteil der Bundesbürger, die vom Staat verlangen, dass er im Notfall für sie Verantwortung zu übernehmen habe, liegt bei noch 50 %. Es trauen sich auch 65 % zu, nahe Verwandte mit einer schweren Krankheit pflegen zu können, während sich nur noch knapp 15 % der Bundesbürger zutrauen, mit einer eigenen schweren Krankheit selbst zurecht zu kommen. Nur noch für ganze 1,5 % der Bundesbürger ist die eigene gesellschaftliche Verantwortung besonders wichtig.\*

Medizinische Definitionen von Krankheiten sind theoretische Abhandlungen. In der ärztlichen Praxis gibt es sie streng genommen nicht. So kann es für den guten Arzt keine Krankheit per se, sondern nur kranke Menschen geben. So wie es für den erfahrenen Arzt gewiss ist, dass die Gesundheit für jeden einzelnen zunächst als Geschenk zu betrachten und zu pflegen ist, so sollte diese Einsicht nach Möglichkeit jeder von uns für sich selbst in seine Lebensplanung einbauen.

---

\* Quellen: Bundeszentrale für politische Bildung, Wissenschaftliches Institut der PKV

Der Bereich der Medizin, der hier mehr als alle anderen Spezialitäten dienlich sein kann, ist die **Präventive Medizin**.

Die Präventive Medizin ist ein innovativer und grundsätzlich interdisziplinärer Ansatz mit dem Ziel der Erhaltung von Gesundheit, der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit, der Lebensfreude und der Vitalität besonders auch in die höheren Lebensjahre hinein. Darüber hinaus verfolgt die Präventive Medizin das Ziel der Herabsetzung der Altersmorbidity mit dem Gewinn an wertvollen, zusätzlichen Lebensjahren.

Alterungsprozesse besitzen per se und im strengen Sinne noch keinen Krankheitscharakter, sie beeinträchtigen die Menschen aber in ihrer Empfindungs- und Leistungsfähigkeit häufig sehr. Sie können allerdings heute – weit besser als noch vor wenigen Jahren – deutlich abgeschwächt oder verlangsamt werden.

Für das Ziel der Präventiven Medizin und für ihren Erfolg unverzichtbar ist eine gesamtheitliche Betrachtung des einzelnen Menschen.

Nicht der Mittelwert einer Gruppe, der mit statistischen Methoden erhoben wird, kann als Maßstab in der Präventiven Medizin herangezogen werden, sondern das Individuum, dessen Wünsche, Bedürfnisse und die Einstellung zum eigenen Befinden zählt. Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude setzt letztlich die Harmonie aller Körperfunktionen einschliesslich der psychischen Ausgewogenheit voraus. Womit klar geworden ist, dass die moderne Gesundheitspflege, die Medizin all ihre Möglichkeiten nur in einer **personalisierte Handlung** voll ausschöpfen kann.

Eine solche Strategie muss durchaus nicht zu einer Steigerung der Gesundheitskosten führen; sie mag im Gegenteil sogar dazu verhelfen, Kosten zu senken.

**Präventive Medizin kostet unbestritten Geld, aber keine Präventive Medizin kostet mehr Geld.**

Dieses gilt besonders dann, wenn im individuellen Falle durch das Erkennen einer Gesundheitsgefahr oder eines frühen Krankheitszeichens mit nachfolgender gezielter Intervention der Ausbruch schwerer Krankheiten verhindert oder ihre Therapie erleichtert werden kann. Es wird in der Hand des Einzelnen liegen, für sich zu entscheiden, ob und inwieweit sie/er die heutigen Möglichkeiten der modernen Medizin für sich nutzen will oder nicht und wie sie/er seine materiellen Prioritäten im Leben setzt.

Die sog. Überalterung der Weltbevölkerung zieht – wie jetzt umfassend bekannt ist - zahlreiche ökonomische, soziale und gesellschaftspolitische Konsequenzen nach sich. In der öffentlichen Diskussion nehmen daher heute Themen wie: Vorsorgemedizin, Lifestyle-Medizin, Anti-Aging-, Wellness- oder ähnliche andere Programme einen breiten Raum ein. Die Prophylaxe insbesondere altersbedingter Beschwerden oder Krankheiten erhält daher zu Recht besonders in der zweiten und der mittleren Lebensphase der Menschen einen hohen Stellenwert. Nach Einschätzung der WHO (World Health Organization) stellen heute die wichtigsten, mit dem Altersprozess parallel laufenden Erkrankungen, die kardiovaskulären Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen), Tumorerkrankungen sowie Depressionen und der dem Körperabbau voraus eilende Verlust der Hirnleistung dar. Hinzu kommen altersbedingte Verbraucherserscheinungen, insbesondere der Knochenstruktur (Osteoporose), die Mobilitätsschwäche (Verringerung der Muskulatur und Nervenfunktion), was zu einer Einschränkung des Lebensraumes und damit oft auch zur Isolation und persönlichen Vereinsamung älterer Menschen führt. Von erheblicher Bedeutung sind auch Schmerzen, besonders wenn sich aus akuten chronische Schmerzen entwickeln. Die moderne Schmerzbehandlung gilt als eine Spezialdisziplin der Medizin, die sich u. a. darum bemüht, auch endogene Faktoren, die diesen Übergang beschleunigen, frühzeitig zu erkennen, um sie dann gezielt beeinflussen zu können.

Eine Schlüsselstellung bei allen Alterungsprozessen nimmt das gesamte Immunsystem ein, wobei 80 % des hierfür verantwortlichen Gewebes im Intestinaltrakt verpackt ist. Daher kommt dem Darm über die Aufnahme von Schadstoffen und der Nahrung selbst, also der Diät, eine kaum zu überschätzende Funktion bei der Gesunderhaltung allgemein und bei den Alterungsprozessen im Besonderen zu.

Die Funktion des Darms wird in dieser Hinsicht unterstützt durch die systemische Abwehr im Blut, bewirkt durch die weißen Blutzellen, die Immunglobuline und das Komplementsystem.

Die Analyse des Immunstatus als Zeichen der Reaktion auf die Umwelt, die Ermittlung des Vitaminstatus als übergeordnete regulative Größe im Gesamtstoffwechsel des menschlichen Körpers, ist von ebenso großer Bedeutung wie die Erfassung der hormonellen Situation, besonders der Funktion und Leistungsfähigkeit der Hypophyse, der Schilddrüse, der Nebennieren sowie der sexualhormonbildenden Organe. Auch die Sexualität von Mann und Frau im Alter, ein häufig tabuisiertes Thema, hat Anspruch auf Wirklichkeitsorientierung. Gleiches gilt für die Begriffe Schönheit, die jedem zugestanden werden darf, aber nicht „forever young“ heißen muss.

Es ist heute weithin akzeptiert, dass das Altern zwar einer genetischen Kontrolle unterliegt; die maximale Lebensspanne eines Menschen aber ganz erheblich von seinem eigenen Zutun abhängt. Wir können und sollten auch unsere Gene nicht beeinflussen, aber ihre Funktion, d. h. die genetische Expression von biologisch wirksamen Faktoren, wird häufig durch unsere Umwelt und unseren Lebensstil beeinflusst. Aus den Ergebnissen der Zwillingsforschung kann man ableiten, dass etwa 75 % der Alterungsvorgänge in ihrer Geschwindigkeit auf Umwelteinflüsse bzw. den Lebensstil zurückgeführt werden können. Dieses bietet Hoffnung und Zuversicht zugleich. Alterungsprozesse werden stark durch einen Mangel an Protektionsmechanismen unterhalten. Umgekehrt kann die Aktivierung von Protektionsmechanismen den Alterungsprozess verlangsamen. Dieses gilt nun besonders für die häufigsten Krankheiten im Alter wie die Herz-Kreislauf-erkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen (Alzheimer, Demenz), sowie für viele Tumorerkrankungen. Der Nutzen von heute möglich gewordenen genetischen Untersuchungen zur Ermittlung von Protektions- bzw. Risikofaktoren oder Risikomechanismen liegt darin, lange vor dem Auftreten klinischer Symptome Gefahrenpotentiale zu erkennen, um dann geeignete Maßnahmen zur Risikoeinschränkung ergreifen zu können. Ein weiteres wichtiges Gebiet der genetischen/molekularen Diagnostik ist die Ermittlung des sog. Metabolisierungstyps eines Menschen für Medikamente (Pharmakogenetik), mit dem Ziel, bei einer unter Umständen notwendig werdenden medikamentösen Behandlung unerwünschte Wirkungen bis hin zur Vermeidung von Todesfällen, die durch Medikamenteneinnahme bedingt sind (geschätzt 200.000 Jahr allein in den USA).

In allen Industrienationen stellt die koronare Herzerkrankung (KHK) mit Abstand noch die häufigste Todesursache dar. An ihr sterben mehr Menschen als an allen anderen Krankheiten zusammen genommen, Frauen meist im späteren Lebensalter als Männer.

Durch eine unvergleichlich erfolgreiche Grundlagen- und klinische Forschung mit neuen Interventionsmöglichkeiten lässt sich aber heute das Ausmaß der Atherosklerose und damit das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt bei den meisten Menschen durch Vorsorge und gezielte nachfolgende Behandlung in nur wenigen Jahren halbieren. So gelang es in der Bundesrepublik allein in den letzten 20 Jahren die koronare Mortalität von 950 Fällen pro 100.000 Einwohner im Jahre 1982 auf 406 pro 100.000 Einwohner im Jahre 1999 und damit um mehr als 50 % zu senken.

Die noch stärkere Verankerung der hauptsächlichen Risikofaktoren der KHK – **die familiäre Belastung, Defekte im Fettstoffwechsel, besonders im Cholesterinstoffwechsel, der Bluthochdruck, der Diabetes mellitus, das Übergewicht, der Mangel an körperlicher Aktivität, das Zigarettenrauchen, sowie Störungen im Hormon- und Vitaminhaushalt und Stressfaktoren** – in die Präventivmedizin wird zukünftig dazu verhelfen, das Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen in unseren Gesellschaften weiter deutlich zu senken und damit auch weiter dazu beitragen, die Lebensspanne der Menschen von heute noch zu verlängern.

Mit der verlängerten Lebensspanne des Menschen – sie verlängert sich schon heute um ca. 3 Monate pro Jahr - wird weit mehr als früher der Funktionsverlust des Gehirns ein limitierender Faktor für die Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter. Die Alzheimer'sche Erkrankung, ebenso wie Alterungsprozesse an den Blutgefäßen des Gehirns stehen hier ganz im Vordergrund. Sieht man von den wenigen Menschen ab, die vor ihrem 60. Lebensjahr hiervon befallen werden, wird – wohl durch die langsame Einschränkung der Gehirnleistung mit Überschreiten des 80.-85. Lebensjahres – alleine durch das zahlenmäßige Anwachsen dieser Altersgruppe die Altersdemenz auch ein wachsendes familiäres und gesellschaftliche Problem werden. Die intensive biochemische und molekulare Forschung der letzten Jahre gerade auf diesem Gebiet offenbart allerdings Hoffnung auf moderne therapeutische Maßnahmen, die besonders dann hilfreich sein können, wenn sie früh begonnen werden. Einer der führenden deutschen Alzheimer Forscher (K. Beyreuther) glaubt fest daran, dass Altern ohne Alzheimer im 21. Jahrhundert Realität werden kann, vielleicht sogar im kommenden Jahrzehnt. Dieses ist umso bedeutender als nicht auszuschließen ist, dass sich in naher Zukunft die mittlere Lebenserwartung der Menschen durchaus in der Nähe von 100 Jahren ansiedeln könnte.

Eine gute ärztliche Handlung besteht seit alters her nicht nur darin, Gebrechlichkeiten und Krankheiten der Menschheit zu lindern, sondern als hohe medizinische Maxime muss auch gelten, durch Wissenszuwachs und die nützliche Anwendung des medizinischen Fortschritts möglichst weitgehend Schaden von einem Menschen fern zu halten. Das Ziel eines solchen Vorhabens mag lauten:

Helfen in Würde zu leben und zu altern; nicht zu früh und ziemlich gesund zu sterben.  
Zum Sinn eines langen und gesunden Lebens gehört aber auch „zu leben“.

So heißt **Lebensqualität** eben auch:

**das für sich selbst als vernünftig empfundene anzuwenden.**

**Das Paradies des Menschen liegt wohl in ihm selbst und sollte auch dort bleiben.**

Wir haben heute im 21. Jahrhundert die Möglichkeit, dem alten Menschheitstraum einer „ewigen Jugend“ zwar nicht wirklich nahe, aber doch deutlich näher zu kommen, als dieses noch vor 100 Jahren denkbar war. Die biologische Uhr lässt sich nicht unendlich anhalten, aber sie lässt sich verlangsamen. Die moderne medizinische Diagnostik ist durch die rasanten Fortschritte besonders der Laboratoriumsmedizin einschl. der immunologischen und molekularen Diagnostik ebenso wie durch die neuen Möglichkeiten der bildgebenden Verfahren in einem selbst noch vor 20 Jahren nicht vorstellbaren Ausmaß gewachsen.

Die Einsichtnahme in die molekularen Strukturen und Funktionen unseres Körpers müssen Basis und Grundlage der modernen Präventivmedizin sein. Wenn diese so verstanden wird, steht auch außer Frage, dass eine sinnvoll betriebene Präventive Medizin geeignet sein wird, die Kostenlast besonders für die degenerativen Prozesse oder für die in der Folge daraus erwachsenden Krankheiten zu senken. Zugleich bietet die Präventive Medizin, vorausgesetzt sie wird mit hoher ärztlicher Kompetenz betrieben, Hoffnung für jeden Einzelnen nicht nur statistisch gesehen älter als seine Vorfahren zu werden, sondern dieses auch bei einer unvergleichlich besseren körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Niemand will ohne Hoffnung leben, weder das Kind, noch der Jugendliche, auch nicht der Erwachsene oder der alternde Mensch. Der weise, hoch verehrte und international höchst anerkannte Heidelberger Philosoph, Prof. H-G. Gadamer, hat im vorgerückten Alter mit fast 100 Jahren – er wurde älter als 100 Jahre – es einmal so definiert:

**„Jeder ist so alt wie die Kraft noch da ist, Wünsche zu haben und Ziele zu sehen.**

**Wunschlos glücklich zu sein ist wie ein Ende.“**

So ist es der Wunsch und das Ziel der **DaP, Schweiz AG, St. Moritz**, ein **Premiumcenter für Präventive Medizin** zu werden. Es basiert auf einer hohen ärztlichen Kompetenz und Qualität, aber auch auf einer besonderen Struktur und Organisation, die eine individuelle

Betreuung mit dem Anspruch auf Nachhaltigkeit gewährleisten soll und dieses alles in der unvergleichlichen Hotelatmosphäre des **Kempinski Grand Hotel des Bains, St. Moritz**, im schönen Schweizer Oberengadin.