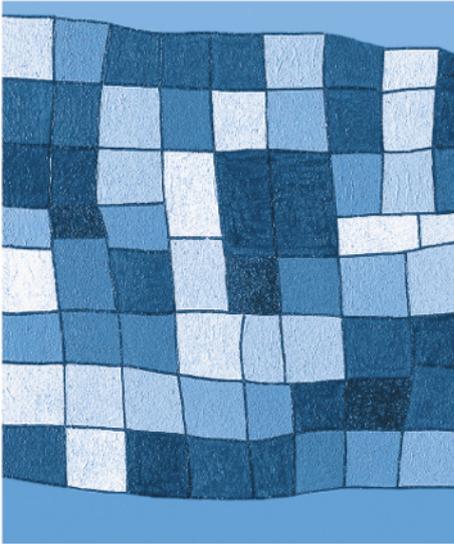


Rat & Hilfe



Suso Lederle

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Sie gesund alt werden

Mit einem Geleitwort der
AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen

Kohlhammer

Suso Lederle

Gesundheit beginnt im Kopf

Wie Sie gesund alt werden

Verlag W. Kohlhammer

Dr. med. Suso Lederle, geboren 1950 in Karlsruhe. Studium in Tübingen, Promotion in Heidelberg zum Thema Anamneseerhebung. Ausbildung zum Internisten bei Prof. Jo Schröder. Oberarzt am Bürgerhospital in Stuttgart. Seit 1990 in eigener Praxis niedergelassen und als Hausarzt tätig. Seit 10 Jahren Moderator der Veranstaltungsreihe »Gesundheit beginnt im Kopf« in Stuttgart.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen oder sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige gesetzlich geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Alle Rechte vorbehalten

© 2007 W. Kohlhammer GmbH Stuttgart

Umschlag: Data Images GmbH

Gesamtherstellung:

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG, Stuttgart

Printed in Germany

ISBN 978-3-17-019739-8

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-029480-6

Inhalt

Geleitwort	6
1 Gesund bleiben – Besser als krank werden	7
2 Prävention – Entdecken Sie Ihr Risiko	8
3 Vorsorgeleistungen – Wer will, der kann	17
4 Untersuchungen – Wie und warum?	18
5 Messwerte – Auf einen Blick	24
6 Arteriosklerose – Verborgenes Risiko	29
7 Blutfette – Was ist gefährlich?	30
8 Herzinfarkt – Früh erkennen	32
9 Bluthochdruck – Druck auf die Gefäße	34
10 Schlaganfall – Vermeidbares Risiko	37
11 AVK – Den Gefäßen Beine machen	40
12 Metabolisches Syndrom – Zeitbombe Diabetes	42
13 Übergewicht – Dem Fett zu Leibe rücken	44
14 Bewegen – Sich regen bringt Segen	56
15 Alkohol – Ernüchternde Wahrheiten	61
16 Rauchen – Wann kommt die letzte Zigarette?	63
17 Krebs – Früh erkennen	65
18 Dickdarmkarzinom – Vorsorge rettet Leben	67
19 Prostata – Nur zu groß oder Krebs?	70
20 Gebärmutterhalskrebs – Hoffnung auf Impfung	72
21 Brustkrebs – Regelmäßig untersuchen	74
22 Hautkrebs – Vor Sonne schützen	76
23 Impfung – Ein Stich, der sich lohnt	79
24 Stress – Mit Gelassenheit bewältigen	86
25 Schlafen – Kein Kummer mit dem Schlummer	90
26 Zähneputzen – Das bringt Nutzen	95
27 Gelenke – Vor Arthrose schützen	98
28 Wirbelsäule – Den Rücken stärken	102
29 Osteoporose – Aktiv für stabile Knochen	106
30 Zum Schluss – Werden Sie gesund alt	110
Medizinische Begriffe – Ein Überblick	111
Anhang – Adressen und Links	113

Geleitwort

»...alles Gute, vor allem aber Gesundheit« – zu vielen Gelegenheiten sprechen wir schriftlich oder persönlich viele gute Wünsche aus. Gleichgültig ob es nahe Familienangehörige, Verwandte, Freunde oder Bekannte sind, die Wünsche enden meistens mit dem Hinweis, »...vor allem aber Gesundheit«. Damit stellen wir die Gesundheit über alle anderen Wünsche. In unseren Gedanken steht demnach die Gesundheit an erster Stelle. Gedanken kommen und gehen, Gedanken verfliegen und wer hat sich nicht schon darüber geärgert, dass er einen guten Gedanken wieder vergessen hat. Richtig gut ist es deshalb erst, wenn der Gedanke im Kopf – im Gedächtnis – verankert ist. Darauf lässt sich aufbauen und daraus lassen sich auch Taten entwickeln. Deshalb beginnt – so auch der Titel dieses Buches – Gesundheit und Prävention im Kopf. Im Grunde ist das also sehr einfach, eine Selbstverständlichkeit, und genau darin liegt wahrscheinlich auch die Schwierigkeit.

»Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft« – diese Zitat des Olympiasiegers, mehrfachen Weltmeisters und tschechischen Volkshelden und Wunderläufers Emil Zatopek (1922–2000) ist die selbstverständlichste und gleichzeitig einfachste Präventionsempfehlung, die ich kenne.

Liebe Leserin, lieber Leser dieses Buches, manchmal sind es eben die einfachen Dinge im Leben, die viel zu wenig Beachtung finden. Eine gesunde Lebensweise und die vielen Angebote an sinnvollen Präventionsmaßnahmen sind oftmals der Schlüssel zum persönlichen Wohlbefinden. Dabei müssen es nicht unbedingt kostenpflichtige und teure Maßnahmen sein, sondern es gelingt sehr einfach, sich mit einigen guten Ideen, viel Bereitschaft für den ersten Schritt und dann noch mit viel Spaß fit zu halten. Anstelle des Aufzuges Treppen gehen, öfter mal das Fahrrad anstelle des Autos benutzen, der abendliche Spaziergang, Tanzen oder der Schwimmbadbesuch lassen sich problemlos und positiv ins Familienleben und in den Berufsalltag einbauen und schon hat die aktive Vorbeugung begonnen. Dazu ist es aber notwendig, sich bereit zu machen und diesen ersten Schritt für einen veränderten, gesünderen Alltag zu gehen.

Mit dem Ratgeber »Gesundheit beginnt im Kopf« gibt Herr Dr. Suso Lederle wissenswerte und sehr praktische Informationen rund um das Thema Prävention und Gesundheit. Bei all seinen Hinweisen und Informationen wird deutlich, dass diese von einem Arzt gegeben werden, der jeden Tag in seiner Praxis alle Fragen rund um die Themen Gesundheit,

Prävention und Krankheit erlebt. Viele der Krankheiten wären durch rechtzeitige Präventionsmaßnahmen und durch gesunde Lebensweise möglicherweise zu verhüten gewesen oder zumindest nicht so stark aufgetreten. Um hier ein Umdenken bei Patienten und Versicherten zu erreichen unterstützen die Ärzte und die Krankenkassen die Prävention nachhaltig. Der Einstieg in die Prävention kann und sollte mit einem Gespräch beim Arzt ihres Vertrauens, Ihrem Hausarzt beginnen. Die Gesundheitsangebote der AOK Baden-Württemberg sind für Ihre Versicherten kostenlos. Fragen Sie nach und fordern Sie die Informationen zu den Gesundheitsangeboten an.

Zurückkommend auf Emil Zatopek: Jeder Marathonlauf beginnt mit dem ersten Schritt. Gehen Sie diesen ersten Schritt bewusst und zusammen mit Ihrem Arzt, dann folgen die weiteren Schritte fast von selbst. Ich wünsche den Leserinnen und Lesern einen ersten guten Schritt und vor allem natürlich Gesundheit und Wohlbefinden.

Stuttgart, Juli 2007

Eberhard Mauser, Geschäftsführer
AOK – Die Gesundheitskasse Stuttgart-Böblingen
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

1 Gesund bleiben – Besser als krank werden

Wer möchte diesem Satz widersprechen? Wer könnte nicht zustimmen, dass Vorbeugen besser ist als Heilen, dass Krankheit kein Schicksal sein muss und dass Alter keine Krankheit ist?

Es sollte doch auch Sie interessieren, wie Sie gesund bleiben und was Sie tun müssen, um nicht krank zu werden. Sie werden hoffentlich nicht erst zum Arzt gehen, wenn Sie krank sind? Sie sollten besser sich beraten und untersuchen lassen, ob Sie krank werden könnten, auch wenn Sie noch keine Beschwerden haben. Vorsorgen ist besser als heilen.

Niemand will gerne krank werden, doch zu wenige bemühen sich darum, gesund zu bleiben. Wollen Sie wissen, wie? Haben Sie dafür Zeit? Dann lesen Sie in diesem Buch weiter. »Leben heißt denken« sagte Cicero bereits vor 2000 Jahren. Heute gilt mehr denn je: »Gesundheit beginnt im Kopf« – deshalb ist dieses Buch geschrieben worden.

2 Prävention – Entdecken Sie Ihr Risiko

Der Patient ist kein Krankheitsfall

Es war und ist eine wichtige Aufgabe der Heilkunde, durch die Kunst des Arztes wieder gesund zu werden. Seit es Ärzte gibt, haben sie sich immer um Leiden bemüht, haben Blut gestillt, Schmerzen gelindert, Schwache wieder aufgerichtet und auch Tränen getrocknet.

Früher hat man sich meist nur auf eine Ursache konzentriert, zum Beispiel auf einen Virus oder einen Mangelzustand. Heute ist es zunehmend ein Anliegen, nach den vielfältigen Ursachen von Krankheiten zu fragen (multikausale Sichtweise). So haben seelische und soziale Gründe an Bedeutung zugenommen. Die Vererbung, die Lebensweise und die Umwelt werden in ihrem Zusammenwirken erkannt. Ein Patient wird nicht mehr nur als »Krankheitsfall«, sondern als »Mensch« in seiner Gesamtheit gesehen.

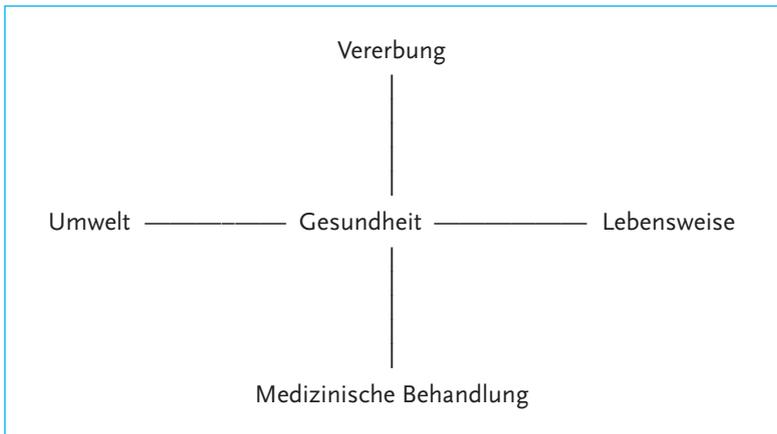


Abb. 1: Die multikausale Sichtweise von Gesundheit

Konzept der Risikofaktoren

Ein weiteres Umdenken findet heute statt. Man fragt, was hält den Menschen gesund und was gefährdet seine Gesundheit? Auf der Suche nach Ursachen von Krankheiten sind immer mehr schädigende Einflüsse erkannt worden. Sie bedingen und verstärken sich zum Teil gegenseitig. Sie werden Risikofaktoren genannt, weil sie das Risiko für eine Krankheit erhöhen.

Wem die Stunde wann schlägt, lässt sich zwar nicht vorhersagen. Das Risiko für bestimmte Krankheiten lässt sich jedoch sehr wohl abschätzen. Dieses Risiko trägt ein Mensch bereits in sich, während er noch gesund ist. Gesundheit ist demnach ein labiler Zustand, der pfleglich behandelt werden muss. Jedenfalls reicht es nicht mehr aus, Gesundheit als Abwesenheit von Krankheit zu bezeichnen und sich damit zufrieden zu geben oder gar in Sicherheit zu wiegen.

Risikofaktoren können angeboren oder erworben sein

1. Beispiel: Ein Mann isst zu viel und bewegt sich zu wenig. Seine Blutfette steigen und sein Blutdruck auch. Er arbeitet viel und ist immer in Zeitnot. Mit 50 Jahren erleidet er einen Herzinfarkt.
2. Beispiel: Eine Frau ist übergewichtig, ihr Fettstoffwechsel ist entgleist und ihr Blutdruck steigt zunehmend. Zudem raucht sie auch noch. Mit 55 Jahren entdeckt ihr Arzt eine Zuckerkrankheit. Nun lebt sie mit einem hohen Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Für beide gilt: Dieses Schicksal wäre vermeidbar gewesen!

Beide hätten rechtzeitig sich mehr bewegen und Gewicht abnehmen müssen. Die Frau hätte mit Rauchen aufhören und der Mann sich mehr Zeit und Ruhepausen gönnen sollen.

Wie wichtig es ist, mehr Rücksicht auf seinen Körper zu nehmen und vorbeugend gesund zu leben, wurde schon vor 2000 Jahren erkannt. Prävention hat bereits der griechische Philosoph Demokrit angemahnt: »Gesundheit erleben die Menschen von den Göttern. Doch dass sie selbst die Macht darüber in sich tragen, das wissen sie nicht« – oder sie wollen es nicht wissen, bis in unsere Zeit.

Herz- und Gefäßerkrankungen nehmen zu

Die Statistik spricht eine deutliche Sprache: Die Herz- und Gefäßerkrankungen liegen mit 52% der Todesursachen in Deutschland vor den Krebserkrankungen mit 23% Prozent. Anteilig fallen 20% auf den tödlichen Herzinfarkt und 12% auf den Schlaganfall. Dramatisch ist die Zunahme der Zuckerkrankheit, des Diabetes. Hier kann nur Aufklärung und Vorbeugung helfen.

Prävention – Was ist das?

Prävention leitet sich ab von dem lateinischen Wort »praevenire« und bedeutet »zuvorkommen«. Wer präventiv handelt, gehört zu denen, die einer möglichen Gefahr für die Gesundheit zuvorkommen. Demnach umfasst Prävention alle Maßnahmen und Empfehlungen, die entweder Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten vermindern oder schädigende Einflüsse durch die Umwelt verhindern.

Werden Einzelpersonen oder besondere Gruppen angesprochen und vor allem über gesundheitsschädigendes Verhalten und krankheitsfördernde Risiken aufgeklärt, so ist dies eine **Verhaltensprävention**. Geht es um den Lebensraum, beispielsweise um die Arbeitsstätte oder die Schule, nennt man dies **Verhältnisprävention**.

Primäre Prävention versucht, eine gesundheitliche Schädigung durch gezielte Maßnahmen zu verhindern, weniger wahrscheinlich zu machen oder zu verzögern. Dies kann den Lebensstil, die Lebensumstände und die persönliche Veranlagung betreffen.

Sekundäre Prävention bemüht sich, das Fortschreiten einer Krankheit durch Früherkennung und Behandlung zu verhindern (z. B. Krebs).

Tertiäre Prävention möchte Folgeschäden einer eingetretenen Erkrankung vermeiden oder mildern (z. B. durch Rehabilitation nach einem Herzinfarkt).