



FOTO: THINKSTOCK/MONKEYBUSINESSIMAGES



PRÄVENTION - EINE AUFGABE FÜR ALLE AUF DEM RP-FORUM „GESÜNDER ÄLTER WERDEN“ DISKUTIERTEN FACHLEUTE ÜBER WESENTLICHE THEMEN RUND UM DIE PRÄVENTION.

SEITEN E 6-8



MULTIMEDIA

Mehr Informationen im Internet

Alle Informationen in diesem Special sind auch im Internet auf www.rp-online.de/praevention abrufbar - und noch viele weitere zusätzliche Tipps (www.assmann-stiftung.de). Zu den meisten Artikeln in dieser Ausgabe finden Sie dort die originalen Fachartikel der renommierten Mediziner und Experten, über die auf dem RP-Forum diskutiert wurde, sowie weitere Artikel - und damit ein Bündel erstklassiger Informationen aus erster Hand. Bei der Erarbeitung der Inhalte hat die Assmann-Stiftung für Prävention die Redaktion wissenschaftlich und konzeptionell begleitet.

Im Vorfeld des RP-Forums hat zudem der Düsseldorfer TV-Lokalsender center.tv eine Sendung mit einigen Teilnehmern des Forums produziert, die am 24. Januar um 19 Uhr ausgestrahlt wird (alle Ausstrahlungstermine auf www.centertv.de). Für unsere Leser ist die TV-Sendung jederzeit auch im Internet abrufbar unter www.rp-online.de/praevention.

FORSCHUNG AKTUELL

Prävention: Schlüssel für längeres Leben

Die Volkskrankheiten Krebs, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz sind nicht kleinzukriegen und sind nach wie vor Auslöser für die häufigsten Todesursachen. Dabei lassen sich viele dieser Krankheiten durch vorbeugende Maßnahmen günstig beeinflussen, meint Professor Dr. Gerd Assmann von der Assmann-Stiftung für Prävention in Münster. In Zusammenarbeit mit der Rheinischen Post hat die Stiftung das RP-Forum „Gesünder älter werden - Neue Ansätze aus der Präventivmedizin“ veranstaltet - und dazu 24 namhafte Mediziner und Gesundheitsexperten aus Deutschland, der Schweiz und den USA nach Düsseldorf geholt.

Es ist eine traurige Erkenntnis: Trotz großer medizinischer Fortschritte sind die Herz-Kreislauf-Krankheiten nach wie vor Todesursache Nummer eins. Und auch die Zahl der Krebstoten steigt weiter, zuletzt erlag über ein Viertel aller Verstorbenen einem Krebsleiden (Statistisches Bundesamt 2012).

„Es ist der Wunsch vieler Menschen, ohne größere Gebrechen alt zu werden“

Dabei lässt sich die Situation durch rechtzeitige Prävention deutlich verbessern, ist Professor Dr. Gerd Assmann überzeugt: „Es ist der Wunsch vieler Menschen, ohne größere Gebrechen alt zu werden. In Würde zu altern ist ein wesentliches Ziel präventivmedizinischer Maßnahmen.“

Der Vorstandsvorsitzende der Assmann-Stiftung für Prävention und emeritierte Medizin-Professor weiß genau, wovon er spricht. Über 20 Jahre lang hat er in seiner Funktion als Leiter des Institutes für Arterioskleroseforschung an der Universität Münster hautnah mitverfolgt, wie schlecht es um die Prävention in Deutschland bestellt ist. „Beinahe täglich habe ich feststellen müssen, dass die von den gesetzlichen Krankenkassen angebotenen Vorsorgemaßnahmen entweder gar nicht oder viel zu spät von den Bürgern in Anspruch genommen werden und sie erst mit klinischen Komplikationen, zum Beispiel nach Herzinfarkt oder Schlaganfall, ärztliche Beratung in Anspruch nehmen.“ Es gehe vor

allem darum, Krankheiten bzw. deren Risikofaktoren in einem so frühen Stadium zu entdecken, dass sie gut behandelbar sind und „Komplikationen, wie sie in späteren Krankheitsstadien oft auftreten, zu verhindern beziehungsweise den Krankheitsverlauf zu verzögern.“

Denn viele Risikofaktoren für diese Krankheiten hängen ganz erheblich vom individuellen Lebensstil ab. Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht und zu wenig Bewegung gelten in der Medizin schon

seit langem als Faktoren, die die Menschen selbst beeinflussen können. Aber auch die Mediziner sieht Professor Assmann in der Pflicht: „Prävention zu verbessern, ist vor allem auch eine ärztliche Aufgabe, vorrangig des Hausarztes. Dieses kann aber nur gelingen, wenn für Versicherte und Ärzte adäquate Anreizsysteme geschaffen werden, was derzeit nicht der Fall ist.“ Der renommierte Mediziner verweist dabei auf die rund 300 Milliarden Euro, die jedes Jahr in Deutschland für Gesundheit ausgegeben werden. „Für Prävention und Vorsorge stehen demgegenüber weniger als ein Prozent dieser Summe zur Verfügung“, kritisiert er. „Abzu-

warten, bis die Menschen krank werden und dann teuer versorgt werden müssen, kann nicht die richtige Strategie sein. Geld ist im Gesundheitssystem genug vorhanden, es wird aber fast ausschließlich für Kranke ausgegeben.“

Assmann hat sich mit seiner gemeinnützigen Stiftung ganz der Prävention verschrieben, die unter anderem Wissenschaft, Forschung und das öffentliche Gesundheitswesen in diesem Bereich fördert. Gemeinsam mit der Rheinischen Post hat er Ende Dezember 24 namhafte Mediziner und Gesundheitsexperten aus Deutschland, der Schweiz und den USA nach Düsseldorf geholt. Im Verlagsgebäude der Rheinischen Post diskutierten die Wissenschaftler einen Tag lang über neueste Erkenntnisse aus der Prävention rund um die wichtigsten Volkskrankheiten. Die Ergebnisse sind auf den folgenden Seiten sowie im Internet auf rp-online.de dokumentiert.

„Die Durchführung wissenschaftlicher und bürgernaher Veranstaltungen sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sind in der Stiftungssatzung als wesentlicher Stiftungszweck definiert, um Gesundheitsvorsorge und Prävention zu verbessern“, skizziert Assmann. Auch das gemeinsam mit der Rheinischen Post durchgeführte Forum soll einen Beitrag dazu leisten, Bürger über den individuellen Wert geeigneter Prä-

ventionsmaßnahmen zu informieren.

Der Stiftungsvorsitzende gibt aber auch klare Signale an die Politik. „An der Situation etwas zu ändern und mehr Geld für Vorsorge, Prävention und Gesundheit vorzuhalten, ist in erster Linie eine gesundheitspolitische Aufgabe, der nicht ausreichend entsprochen wird. Zu begrüßen ist aber, dass die jetzigen Koalitionsvereinbarungen vorsehen, noch im Jahre 2014 ein Präventionsgesetz zu verabschieden!“

Bessere Prävention muss aber nicht unbedingt zu einer Reduzierung der Kosten im Gesundheitssystem führen:

Geld im Gesundheitssystem wird fast ausschließlich für Kranke ausgegeben

„Ob eine längere Lebenserwartung zu einem späteren Zeitpunkt andere kostenintensive Heil- und Pflegemaßnahmen zur Folge hat, ist umstritten. Es gibt dafür keine verlässlichen Zahlen. Nicht zu übersehen ist aber, dass präventive Maßnahmen die Arbeitsfähigkeit erwerbstätiger Personen für einen längeren Zeitraum erhalten und die Verrentung vermeiden und Pflegebedürftigkeit verzögern, was im Hinblick auf die demographische Entwicklung eine unverzichtbare Notwendigkeit ist.“

Aber für den Mediziner ist es schon ein wichtiges Ziel, dass durch die richtigen präventiven Maßnahmen die Lebenserwartung verlängert und die Lebensqualität verbessert werden. „Mehr Prävention ist als

Erklärung zur bisher stark auf kurative Aspekte ausgerichteten Medizin dringend geboten!“

Längst nicht alles, was präventivmedizinisch verbessert werden muss, konnte beim ersten RP-Forum berücksichtigt werden. „Zum Beispiel gilt jeder zweite Fall von Blind-

heit als vermeidbar. Auch Hautkrebs kann in den meisten Fällen durch geeignete Vorsorgemaßnahmen vermieden werden und manches mehr“, weist Professor Assmann auf. „Vielleicht könnten dies Themen für weitere Foren nach der Rheinischen Post werden.“

Assmann-Stiftung für Prävention

Die gemeinnützige Assmann-Stiftung für Prävention mit Sitz in Münster wurde im Jahr 2003 von Professor Dr. Gerd Assmann und seiner Frau mit dem Ziel gegründet, Wissenschaft, Forschung und das öffentliche Gesundheitswesen im Bereich der Prävention zu fördern. Unter anderem hat Assmann als wissenschaftlicher Direktor einer der weltweit größten Langzeit-Beobachtungsstudien mit dem Schwerpunkt auf Herz- und Gefäßerkrankungen aus den Studienergebnissen (PRO-

CAM-Studie) mathematische Formeln entwickelt, die es ermöglichen, das so genannte Globalrisiko einer Person abzuschätzen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall innerhalb der nächsten zehn Jahre zu erleiden. Unsere Leser können mit Hilfe des PROCAM-Schnelltests auf Seite 2 ihr Risiko selbst ermitteln.

Mehr Detailinformationen zur Stiftungsarbeit und einen interaktiven PROCAM-Test gibt es auf www.assmann-stiftung.de



Professor Dr. Gerd Assmann, Vorstandsvorsitzender der Assmann-Stiftung für Prävention

FOTO: ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

Kenne Deine Werte!
Assmann - Stiftung für Prävention

Cholesterin	mg/dl
LDL-Cholesterin	mg/dl
HDL-Cholesterin	mg/dl
Triglyceride	mg/dl
Systolischer Blutdruck	mmHg
Nüchternblutzucker	mg/dl

Ermittle Dein Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Führe mit Deinen Werten die PROCAM-Tests durch: www.assmann-stiftung.de

Grafik: SIMa Design PROCAM-Schnelltest siehe auch Seite 2.