

Leserbrief „Prävention ist keine Illusion!“

Letter to the Editor „Prevention is no Illusion!“

An die Schriftleitung,

obwohl der Anstieg der Lebenserwartung in Europa in den letzten beiden Jahrzehnten beträchtlich ist, kann man daraus nicht ableiten, dass ein ungesunder Lebensstil keinen Einfluss auf Lebensqualität und Lebenserwartung hat, wie es im Leserbrief vom geschätzten Kollegen Ulmer suggeriert wird.

Der Anstieg der Lebenserwartung in Europa resultiert nur zum kleineren Teil aus höheren Überlebenschancen im Akutkrankenhaus, sondern resultiert aus Generationen, die nicht Krieg, Not und Vertreibung ausgesetzt waren, besserem Arbeitsschutz, besseren Umweltbedingungen, geringerer Häufigkeit von tödlichen Verkehrsunfällen sowie einer sicheren Umgebung durch niedrige Kriminalität.

Dies unterscheidet uns zum Beispiel von den ehemaligen Staaten des Ostblocks, insbesondere der Sowjetunion, in denen die Lebenserwartungen in den letzten 20 Jahren abgenommen hat, vor allem durch risikobehaftetes Verhalten der Jugend, insbesondere rücksichtsloser Gebrauch von Fäusten, Schlagwerkzeugen, Stichwaffen und Schusswaffen sowie exzessiver Gebrauch von Alkohol und Drogen und risikobehafteter Fahrweise. Eine Übersterblichkeit im jugendlichen Alter führt unweigerlich zu einer massiven Veränderung der Lebenserwartung.

Was bedeutet das nun für die älteren Menschen, denn deren Lebensqualität und deren Krankheiten werden maßgeblich vom Lebensstil beeinflusst, wie zahlreiche Studien gezeigt haben. So ist der Überlebensvorteil für jemanden, der sich körperlich bewegt, je nach Risikokonstellation im Alter von 60 zwischen 4 und 8 Jahren gegenüber einem körperlich inaktiven und auch die Zahl der Begleiterkrankungen korreliert mit dem Lebensstil.

Aber auch bei bestehenden Erkrankungen kann durch einen körperlich aktiven Lebensstil die Erkrankung oft kontrolliert oder sogar zum Rückgang gebracht werden. Die wurde früher in Studien systematisch unterschätzt und wird nunmehr immer deutlicher.

Das bedeutet aber nicht, dass klassische Kommunikationswege funktionieren, um Patienten vom Wert einer Prävention zu überzeugen. Nicht der Arzt, sondern der Patient entscheidet über das, was er tut und welches Angebot er nutzt.

Insofern hat Prävention natürlich Limitationen. Umso früher sie im Leben ansetzt, desto bessere und nachhaltigere Wirkung kann sie haben. Wir konnten zeigen, dass bei Prävention im Grundschulalter und bei recht gesunden, aktiven Kindern eine Intervention des Lebensstils zu einer signifikanten Abnahme von Krankheitstagen, zu einer Zunahme der Lebensqualität, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens führte und damit sogar Kostenvorteile für die Gesamtgesellschaft resultieren.

Prävention ist keine Illusion, sondern reale Chance! ■

1. UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM,
Sektion Sport- und
Rehabilitationsmedizin, Ulm

Literatur

- (1) DRENOWATZ C, WARTHA O, FISCHBACH N, STEINACKER JM. Intervention Strategies for the Promotion of Physical activity in youth. *Dtsch Z Sportmed.* 2013; 64: 170-175. doi:10.5960/dzsm.2012.078
- (2) KESZTYÜES D, SCHREIBER A, KOBEL S, WARTHA O, KESZTYÜS T, KILIAN R, STEINACKER JM. Illness and determinants of health-related quality of life in a cross-sectional sample of schoolchildren in different weight categories. *Ger Med Sci.* 2014; 12: Doc04. doi:10.3205/000189
- (3) MOORE SC, PATEL AV, MATTHEWS CE, BERRINGTON DE GONZALEZ A, PARK Y, KATKI HA, LINET MS, WEIDERPASS E, VISVANATHAN K, HELZLSOUER KJ, THUN M, GAPSTUR SM, HARTGE P, LEE IM. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. *PLoS Med.* 2012; 9: e1001335. doi:10.1371/journal.pmed.1001335
- (4) MYERS J, PRAKASH M, FROELICHER V, DO D, PARTINGTON S, ATWOOD JE. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med.* 2002; 346: 793-801. doi:10.1056/NEJMoa011858
- (5) NEUNER-JEHLE S, SCHMID M, GRÜNINGER U. The "Health Coaching" programme: a new patient-centred and visually supported approach for health behaviour change in primary care. *BMC Fam Pract.* 2013; 14: 100. doi:10.1186/1471-2296-14-100
- (6) ULMER HV. Leserbrief „Prävention und Autonomie – Gedanken zum neuen Präventionsgesetz“. *Dtsch Z Sportmed.* 2016; 67: 222. doi:10.5960/dzsm.2016.245
- (7) WEN CP, WAI JP, TSAI MK, YANG YC, CHENG TY, LEE MC, CHAN HT, TSAO CK, TSAI SP, WU X. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet.* 2011; 378: 1244-1253. doi:10.1016/S0140-6736(11)60749-6



QR-Code scannen
und Artikel online
lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker
Hauptschriftleiter
Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin
Universitätsklinikum Ulm
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
Leimgrubenweg 14, 89075 Ulm
✉ : juergen.steinacker@uniklinik-ulm.de