

Vorsorge dich nicht - lebe!

Diät-Debatten, Wellness als Volkssport, teure Check-up-Kliniken, Pillen gegen alles: Kein Wunder, dass uns so viel Gesundheit krank macht. Von Werner Bartens

Zur Vorsorge gegangen. Trennkost gegessen. Beim Arzt zum Durchchecken vorbeigeschaut. Feldenkrais-Kurs gebucht. Wellness-Wochenende arrangiert. Das Atem-Seminar nachbereitet. Die Fasten-Kur vorbereitet. Laborwerte überprüft. Heilerde gekauft, dabei Osteopathie-Buch an der Kasse mitgenommen. Haus gegen Elektrosmog abgeschirmt. Nach dem Fitness-Studio auf dem Wochenmarkt. Endlich wieder etwas für die Blutreinigung getan. Entschlackungstee getrunken. Darmsanierung beendet. Den Body-Mass-Index berechnet und dann mit der Ehefrau lange über Diät-Pläne geredet.

Das Leben kann so anstrengend sein, besonders das gesunde Leben.

Dabei könnten die Menschen zufrieden sein. Haben Antibiotika, Schlüsselloch-Operationen und Hörgeräte erfunden, Pocken und Pest besiegt. Die vielen Schritte in der Therapie von Krebs, Diabetes und Depressionen sind beeindruckend, auch wenn der Durchbruch bei diesen Volksleiden noch immer aussteht. Die Menschen, zumindest die in den wohlhabenden Ländern, waren noch nie so gesund wie heute. Eigentlich. Denn zugleich haben sich noch nie so viele Menschen krank, ausgelaugt und überfordert gefühlt.

Eine Studie im Fachblatt Lancet ergab, dass sich US-Bürger weniger gesund fühlen als Inder im Bundesstaat Bihar - obwohl Amerikaner ein Vielfaches für ihre Gesundheit aufwenden und die höhere Lebenserwartung haben. Der Psychiater Klaus Dörner hat den Diagnosewahn berechnet und ermittelt, dass allein an Angststörungen, Süchten, Demenzen, Depressionen, Panikattacken und Schizophrenie absurde 210 Prozent der Deutschen leiden würden, wenn man offizielle Schätzungen addiert.

Viel zu viele Menschen fühlen sich unwohl in ihrer Haut. Nun ist Homo sapiens zwar das einzige Lebewesen, das sich freiwillig Schlaf entzieht, den Tag-Nacht-Rhythmus missachtet, sich mit Reizen überfordert und Kleidung anzieht, die drückt oder Ekzeme blühen lässt. Das geht nicht spurlos an den Leuten vorbei, manche Menschen sehen tatsächlich chronisch überarbeitet und übersehen aus. Doch wer mit dem falschen Partner lebt, im Beruf kreuzunglücklich ist und vor Angst kaum geradeaus laufen kann, dem hilft letztlich weder Sanddorn-Saft noch Kieser-Training und auch nicht die große Darmreinigung.

Fast die Hälfte der Menschen, die zum Arzt gehen, leidet an funktionellen Störungen. Oder an idiopathischen Erkrankungen. Oder an essentiellen Symptomen. Alle diese Begriffe bedeuten: Wir wissen auch nicht, woher es kommt. Das Herz stolpert, der Kopf schwirrt, der Magen drückt und dieser Ganzkörperschmerz! Die Menschen haben zweifellos Symptome. Sie leiden, aber ein organischer Grund ist nicht zu finden. Mediziner wissen, dass sich Seelennot oft körperlich ausdrückt. Doch nur wenige Ärzte entwirren das Geflecht aus miesen Beziehungen und frustrierendem Alltag. Sechs Jahre dauert es im Mittel, bis Patienten in der Psychosomatik oder bei anderen verständigen Ärzten die Hilfe finden, die sie brauchen.

Vorher haben sie viele Untersuchungen überlebt. Ihre Organe sind vermessen und

ausgeleuchtet. Immer wird etwas gefunden. Es gibt keine Gesunden, nur Menschen, die nicht gründlich genug untersucht worden sind. Dieses Motto ist nicht zynisch, sondern ein Grundpfeiler unseres Gesundheitswesens. Das Motto kennt jeder Arzt, mancher macht es zu seiner Geschäftsidee. In der Neurologie kennt man längst UBOs - Unidentified Bright Objects. Das sind unklare Aufhellungen im Kernspinbild vom Gehirn. Sie haben fast nie krankhafte Bedeutung, rechtfertigen aber den baldigen Kontrolltermin.

Der Gesundheitsmarkt profitiert von einer Dreifaltigkeit der Bedürfnisse: Einer therapiesüchtigen Gesellschaft bietet eine boomende Befindlichkeitsindustrie Leiden und Leidensablass für jede Lebenslage. Geschäftstüchtige Ärzte helfen, Lebensläufe von der Wiege bis zur Bahre zu pathologisieren. Diagnosen sind für alle da. Was früher als normal galt, wird von der Medizin nun für kontroll- und behandlungsbedürftig erklärt.

- Der Kopf des Fötus ist zu groß.

- Das wird eine Risikoschwangerschaft.

- Wollen Sie den Stillkurs besuchen?

- Wir beraten Eltern mit Schreikindern.

- Kennen Sie den Kinderarzt mit dem Spezialgebiet "Ein- und Durchschlafstörungen"?

- Lernt er noch oder hat er schon ADHS?

- Ist es Sozialphobie, Multiple Persönlichkeit oder ein milder Autismus?

- Schon auf Prä-Diabetes getestet oder stummen Bluthochdruck?

- Ihre Tumormarker sind erhöht.

- Neu: Die Wechseljahre jetzt auch als Krankheit für den Mann. Noch zu wenig nachgefragt: die Glatze für die Frau.

Sex nicht zu vergessen. Zu wenig Lust? Gegen Hypoactive Sexual Desire Disorder der Frau helfen keine Pillen und kalten Umschläge. Aber das Leiden ist benannt und in den Reigen überflüssiger Krankheiten eingemeindet. Bald gibt es Vorsorgehefte wie beim Zahnarzt, um Schwankungen der Libido für die Krankenkasse zu dokumentieren.

Damit keine Missverständnisse aufkommen: Es sind nicht nur Ärzte, die Menschen krank reden und mit teils gefährlicher Diagnostik krank machen. Patienten machen auch zu viel Gewese und haben zu hohe Ansprüche. Schmerzt das Knie beim Sport, rennen gesunde

Menschen zur Arthroskopie, oft ebenso überflüssig wie riskant. Fünfzigjährige lassen sich eine neue Hüfte einpflanzen, weil sie Marathon laufen wollen. Kein chirurgischer Eingriff hat einen solchen Boom und Imagewandel hinter sich, wie die einst als Greisen-OP verhöhnte Erneuerung des Oberschenkelkopfes. Dabei funktioniert der Körper nicht wie eine Maschine, bei der ein Ersatzteil alte Fähigkeiten wieder herstellt.

Die süße Sorge um das Selbst und ein unaufhaltsamer Vorsorgewahn führen dazu, dass Vorbeugung auch die Lebensbereiche erfasst, die von der Medizin noch nicht vereinnahmt wurden. Dabei ist Gesundheit wie die Liebe und das Glück ein Zustand der Selbstvergessenheit. Wird er ständig hinterfragt, ist er weg. Entspannend ist das nicht. Anders gesagt: Wer permanent vorbeugt, kann sich nie zurücklehnen.

Und so hetzen sich die Menschen auf der Suche nach innerer Ruhe auch in der Freizeit ab. Kein Tier treibt Sport. Millionen Hobbysportler setzen sich hingegen diversen Risiken aus. Bewegung ist zwar die natürlichste Sache der Welt, doch sogar diejenigen, die regelmäßig Sport treiben, verhalten sich oft unvernünftig. Sportmediziner haben ermittelt, dass 60 Prozent der Hobbyläufer zu schnell rennen. Weil sie nicht genug zum Joggen kommen, spornen sie sich zu Exzessen an: Wer Ausdauersport übertreibt, bringt sich jedoch um den Trainingseffekt, riskiert schnellen Verschleiß, chronische Erschöpfung und Schäden am Herz.

Dabei ist unbestritten, dass Ausdauersport die Gesundheit fördern und das Leben verlängern kann - wenn er richtig betrieben wird. Acht Jahre Lebenszeit können durch regelmäßiges maßvolles Laufen, Schwimmen oder Radfahren gewonnen werden. Man sollte den Sport allerdings mögen, denn die zusätzliche Lebenszeit geht für das Training drauf.

Nicht jeder kann Risiken nüchtern abwägen wie Niklas Luhmann. "Man jagt sich Tag für Tag durch den Wald, um gesund zu bleiben, und stürzt schließlich mit dem Flugzeug ab", schrieb der Soziologe in seiner "Soziologie des Risikos". Es geht gar nicht um nüchterne Abwägung, sondern um Glauben. Die Kirchen sind leer, die Wartezimmer voll. Längst ist Arbeit am Wohlbefinden zum Religionsersatz geworden. Unklar ist, ob Fitness-Center oder Ambulanzen als Kathedralen der Moderne dienen. Crosstrainer, Blutgruppen-Diät und Power-Fasten sind auf jeden Fall geeignete Trimm-dich-Stationen auf dem Vorsorge-Parcours zwischen Himmel und Hölle.

Auch das Körpergewicht wird als Fetisch verehrt. Mit Rationalität hat das nichts zu tun. Dabei ist die Botschaft von Ärzten in den letzten Jahren eindeutig: Menschen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht leben länger und werden seltener krank als dürre Zeitgenossen. Leichtes Übergewicht ist medizinisch ideal. Daher sollte man es Idealgewicht nennen oder den irritierenden Begriff - ebenso wie Normalgewicht - streichen.

Trotz fehlender wissenschaftlicher Beweise werden Gefahren durch erhöhtes Gewicht von Laien wie Ärzten immer wieder beschworen. Eine gigantische Diät- und Lebensmittelindustrie lebt davon, Menschen ein schlechtes Gewissen und Gesundheitsgefahren einzureden. Doch die Sterblichkeit ist bei Untergewicht und starker Fettleibigkeit erhöht. Unter leicht bis mäßig Übergewichtigen gibt es weniger Todesfälle als unter Normalgewichtigen. Mollige erholen sich schneller von Operationen und sind wenig anfällig für Infektionen.

Verdienstvoll wäre es auch, den Glauben an das ehrenwerte Gewerbe der Installateure und Kanalarbeiter zu untersuchen. Millionen Euro werden jährlich mit Tees, Säften und Pulvern zur Entschlackung verdient. Mittel zur Darm- und Gefäßreinigung sind Bestseller. Nun hat der Hang zur Sauberkeit schon viel Unheil angerichtet. Im Körper wäre er tödlich. Es gibt, außer in der Erzverhüttung, keine Schlacken - niemand hat sie je gesehen. Den Darm zu reinigen, wäre gefährlich, weil Milliarden Bakterien die Verdauung regeln und wir ohne sie nicht leben könnten. Man kann Adern und Gekröse auch nicht durchpusten wie ein verstopftes Abflussrohr. So simpel ist das nicht. Auch das Gerede von der Übersäuerung ist Quatsch. Unsere Zellen und Organe schnurren bei konstantem pH-Wert vor sich hin. Da muss nichts basisch abgepuffert werden. Einzig die Beutelschneiderei kann einen sauer machen.

Seit ein paar Jahren hat die Vorsorge-Industrie die Tumore entdeckt und sich mit Unterstützung von B-Promis auf die Früherkennung gestürzt. Schön wäre es ja, Krebs zu heilen, indem man ihn früher entdeckt. Doch so einfach ist es nicht. Ein Teil der Tumore wächst so bösartig und schnell, dass frühe Diagnose und aggressive Therapie nicht das Leben, sondern das Leiden verlängern. Ein zweiter Teil wächst so langsam und harmlos, dass Menschen sie nie bemerken würden. Werden diese milden Verläufe entdeckt, grenzt das an Körperverletzung, denn oft folgen invasive Tests und Behandlungen. Nur bei der dritten Form der Tumore besteht die Chance, Menschen zu heilen, indem der Krebs früh erwischt wird. Immer öfter wird Kritik an einer Vorsorge laut, wenn sie nur Sorgen vorverlegt.

Ärzte wie Patienten lassen sich jedoch kaum von ihrer Euphorie abbringen. Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung zeigte jüngst, dass Deutsche den Nutzen der Brustkrebs-Früherkennung massiv überschätzen. Nur 0,8 Prozent wussten, dass sich durch den Test die Sterblichkeit nur geringfügig reduziert. Lassen sie sich regelmäßig mammografieren, sterben vier von 1000 Frauen über 50 Jahren an Brustkrebs, ohne Untersuchung fünf von 1000 Frauen. Die meisten Befragten bezifferten den Nutzen viel höher. Für den PSA-Test auf Prostatakrebs fällt der Nutzen noch geringer aus. Transparent berichtet wird über diese Zahlen selten, denn eine riesige Industrie lebt davon - und von der Patientenhoffnung.

Was hilft? Jedenfalls nicht Regalmeter Ratgeberliteratur. Sondern genug Schlaf und Ruhepausen, erfreuliche Beziehungen und ein Job, der zufrieden macht. Bewegung nach Lust und Laune. Und immer alles durcheinander essen. Das ist wahrscheinlich zu bekannt und zu banal, sodass jeder selbst ernannte "Mister Gesundheit" neuen Rat anbieten kann.

Wer nicht zum Arzt will, für den gibt es Vorsorge in Pillenform. Man muss sich nur die überbeuerten Vitamin- und Nährstoff-Kartons in der Apotheke anschauen. 50 Euro für die 30er-Packung "Granulat" mit Zitrusnote. Granulat ist gut. Wahrscheinlich könnte man auch Straßenbelag klein reiben und mit Fruchtroma versetzen, denn ein medizinischer Nutzen der Tabletten, Pulver und Säfte ist nicht erwiesen. Aber jedes Zivilisationsopfer wird sich von der Packungsbeilage angesprochen fühlen - zur diätetischen Behandlung bei chronischer Erschöpfung, Burn-out und stressbedingten Erkrankungen mit metabolischer Störung. Diät ist immer gut, chronisch erschöpft sind wir alle. Und wer fühlte sich nicht irgendwie metabolisch gestört?

Als durchschnittlich ernährter Mitteleuropäer braucht man so etwas nicht. Gesunden hat es in Studien nie genutzt, Vitaminpräparate einzunehmen. Wir sind mit Vitaminen und

Mineralien so überversorgt, dass Ärzte schon Hypervitaminosen beschreiben - Leiden an der Überdosis. Beta-Carotin erhöht bei Rauchern das Krebsrisiko. Zu viel Vitamin A kann zu Gelbsucht führen, zu viel Vitamin B6 zu Nervenstörungen. Zu viel Vitamin C zu Nierensteinen und Durchfall. Eine Übersichtsstudie hat ergeben, dass Präparate mit Beta-Carotin, Vitamin A und E nicht nur nichts nützen, sondern das Leben sogar verkürzen können.

Ähnlich wie Entschlackungsfreunde eine Art Abfluss-Frei für den Körper feiern, glauben Freunde der Vitaminzusätze an die allein seligmachende Substanz. Dabei enthält ein Apfel mehr als tausend Substanzen, man kennt erst die Hälfte. Das Vitamin ist nur ein Stoff. Der Körper braucht das Zusammenspiel aller Substanzen, weswegen Obst und Gemüse gesund sind, Ergänzungspräparate nicht.

Hartnäckig hält sich die Mär, dass Lebensmittel immer weniger Nährstoffe und Vitamine enthielten. Das ist schlicht erfunden. Die moderne Nahrungsmittelproduktion führt dazu, dass Lebensmittel zu viele Vitamine enthalten. Sie dienen als Konservierungsmittel. Seit Jahren nimmt jeder Deutsche mehr Vitamin C auf, als Fachverbände empfehlen.

Hoffentlich fühlen sich die Menschen wenigstens besser - wenn es schon keinen medizinischen Nutzen gibt. Immerhin bleibt die gute Botschaft: Wer sein Wohlbefinden zu verbessern versucht, lebt zwar nicht länger, stirbt aber gesünder.

Quelle: Süddeutsche Zeitung
Nr.293, Samstag, den 19. Dezember 2009 , Seite 59