

Ein Großteil der Krankheiten ist vermeidbar

Rund 80 Prozent der Erkrankungen sind vermeidbar - vermeidbar durch einen gesunden Lebensstil. Gut abzuwenden sind vor allem sogenannte Zivilisationserkrankungen. Darunter werden Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus Typ 2 verstanden. Experten sprechen hierbei vom sogenannten tödlichen Quartett. Zu den Erkrankungen, die ebenso verhindert werden können, zählen aber auch Asthma, Auffälligkeitsstörungen und sogar manche Krebsarten.



Wie können solche Zivilisationserkrankungen vermieden werden?

Hierzu gibt es zwei große Aktivitätsblöcke: Ganz entscheidend ist, dass sich jeder mit dem Thema der eigenen Gesundheit aktiv auseinandersetzt, sozusagen eine ganz persönliche Bestandsaufnahme macht und diese auch gerne mit einem Arzt oder medizinischen Experten bespricht. Hierunter wird die Gesundheitskompetenz verstanden - kompetent den eigenen Körper und Geist zu verstehen sowie gesundheitliche Informationen einzuholen und in wirksames, zielgerichtetes Handeln umzusetzen.

Der zweite Aktivitätsblock umfasst die Gesundheitsförderung und Prävention. Die Prävention wird in die Handlungsfelder der Bewegung, der Ernährung, der psychischen Gesundheit sowie den Umgang mit Sucht unterteilt. Die präventiven Maßnahmen sind dabei an die Lebensphasen „gesund aufwachsen“, „gesund leben und arbeiten“ sowie „gesund älter werden“ angepasst.

Prävention ist ein zentraler Baustein



So ist es sehr wichtig, mit der Prävention bereits bei den Kleinsten, also in Kita und Schule, zu beginnen. Hier gilt es, frühzeitig ein Bewusstsein für eine gesunde Ernährung mit frischen Zutaten möglichst ohne künstliche Zusatzstoffe zu schaffen. Auch der Wert des Zubereitens von Mahlzeiten und das gemeinsame Essen als wichtigen sozialen Austausch sind von besonderer Bedeutung. Gerade bei Kindern gilt es auf eine Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten zu achten. Besonders wichtig sind altersabhängig die Vitamine A, C, D und E sowie die Vitamine der B-Gruppe. Auch Jod, Magnesium, Calcium und Eisen als Mineralstoffe sind für das Wachstum und die Entwicklung bedeutend. Als Hauptenergiequelle gelten Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Vermeidung von Zucker

Vor allem ist auf Produkte mit keinem oder nur wenig Zucker zu achten. Denn gerade ein zu hoher Zuckerkonsum verursacht zahlreiche Erkrankungen, wie beispielsweise Adipositas (krankhaftes Übergewicht) oder bereits in jungen Jahren einen ernährungsbedingten Diabetes mellitus Typ 2. Ganz wichtig ist es dabei, ein besonderes Augenmerk darauf zu legen, dass Zucker nicht durch chemisch hergestellte Süßstoffe ausgetauscht wird. Ernährungsprogramme der Krankenkassen (z. B. der Ernährungsführerschein, gemeinsames Kochen in Kita und Schule) und weiterer Institutionen geben hierzu wichtige Hinweise. Ebenso sind eine ausreichende Bewegung (z. B. das Programm „Bewegte Kinder - schlaue Köpfe“ des saarländischen Bildungsministeriums) in den Schulen und Betreuungseinrichtungen mit den

Möglichkeiten zum aktiven Sport unerlässlich. Bei der Nutzung digitaler Technik und Geräte müssen Eltern auf ausreichend Pausen, Tageshöchstzeiten und natürlich auf den Inhalt der konsumierten Seiten achten.

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung

Auch in der Lebensphase „gesund leben und arbeiten“ sowie „gesund älter werden“ gelten nach einer individuellen gesundheitlichen Bestandsaufnahme, z. B. der Vital-Parameter, die zahlreich angebotenen präventiven Maßnahmen sowie sportliche Betätigung als elementare Schritte zur Krankheitsvermeidung. Gerade im Beruf kommen eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung häufig zu kurz. Dabei lohnt es sich sehr, auf eine regelmäßige und gesunde Nahrungsaufnahme zu achten. Ebenso sind Bewegung und Krafttraining mehr als hilfreich. Hierfür stehen die Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) am Arbeitsplatz und natürlich die saarländischen Turn-, Sport- und Wandervereine als wertvolle Partner zur Verfügung. Für diejenigen, die konzentriert Muskel- und Krafttraining absolvieren möchten, sind die Angebote der zahlreichen Gesundheits- und Fitnessstudios zu empfehlen. Hier gibt es gut ausgebildete Gesundheitsmanager und Ernährungsexperten sowie Kurse zur Entspannung und zur Stärkung der psychischen Gesundheit.



Auch das gemeinnützige Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLГ) unter Trägerschaft des „Prävention und Gesundheit im Saarland e. V.“ (PuGiS) bietet zahlreiche niedrigschwellige Angebote in verschiedenen Handlungsfeldern kostenfrei für Sie an.

Neben der so wichtigen Vermeidung von Erkrankungen gilt es zudem, Krankheiten bereits im Frühstadium zu erkennen, um sie so erfolgreicher behandeln zu können.

Neue Schriftenreihe

Mit der Frage der Zivilisationskrankheiten, einer Bestandsaufnahme zum Zustand des Gesundheitswesens und der medizinischen Versorgung im Saarland haben sich die drei Experten der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken (DHfPG), die Professoren Bernhard Allmann, Jörg Loth und Arne Morsch umfassend beschäftigt. So haben sie das Herausgeberwerk „Zivilisationskrankheiten“ und ganz aktuell den ersten Band der Schriftenreihe „Deutschland gesund gestalten“ herausgebracht. Beide Werke können beim fitness MANAGEMENT-Verlag und im Buchhandel bezogen werden.

Wertvolle Hinweise rund um die angesprochene Gesundheitskompetenz gibt es auch beim saarländischen Netzwerk Patientensicherheit unter www.patientensicherheit.saarland.de.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLГ) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de



Weiterführende Literatur:



Allmann, B./Loth, J./Morsch, A. (Hrsg.) (2022): Zivilisationskrankheiten. Hamburg: fitness Management.

Allmann, B./Loth, J./Morsch, A. (Hrsg.) (2025): Deutschland gesund gestalten. Status Quo und Perspektiven. Hamburg: fitness Management.

Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband). (Hrsg.). (2024). *Präventionsbericht 2024*. Verfügbar unter www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/krankenversicherung_1/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention/praeventionsbericht/2024_GKV_MD_Praeventionsbericht_barrierefrei.pdf