



**Weiskirchen lebt gesund!**



## Gesundheitstipp: Zivilisationskrankheiten



„Zivilisationskrankheiten“ – was genau versteckt sich eigentlich hinter diesem Begriff und wie lässt er sich erklären? Leide Sie vielleicht sogar selbst unter einer Zivilisationserkrankung? Wie kam es dazu und hätte dies verhindert werden können? Welche Herausforderungen bringen Zivilisationskrankheiten mit sich? Fragen über Fragen, welche wir in der heutigen Ausgabe versuchen werden, etwas genauer zu beleuchten.

Wer sich genauer mit dem Begriff beschäftigt, der stellt fest, dass es einen gewissen Widerspruch in der Wortzusammensetzung gibt. Denn unter „Zivilisation“ wird eigentlich die Weiterentwicklung der sozialen und materiellen Lebensbedingungen verstanden, welche durch die Hilfe der verbesserten Technik und den ständigen Erkenntnisgewinnen der Wissenschaft erreicht wurde. Zusammengefasst steht der Begriff für Wohlstand, ein friedliches Miteinander der Menschen sowie für ein „besseres“ Leben. Dieses beinhaltet unter anderem sowohl eine gesicherte Nahrungsversorgung, sauberes Wasser als auch entsprechende Kleidung. Weiterhin ist die Medizin ein wichtiger Bestandteil der Zivilisation und trägt zur Verbesserung unserer Lebenserwartung bei.

Der Begriff „Krankheit“ hingegen verdeutlicht jedoch, dass mit der Zivilisation auch Aspekte für krankmachende Risikofaktoren geschaffen wurden. Viele Krankheiten sind erst mit der Zivilisation entstanden und werden auch als „Wohlstandskrankheiten“ bezeichnet. Krankheiten, die es in vorzivilisierter Zeit nicht gab. Daraus lässt sich schließen, dass die Entstehung dieser Krankheiten mit der Verbesserung unseres Lebensstandards einhergeht.

Eine bekannte Zivilisationskrankheit ist das Übergewicht. Viele Menschen leiden unter einem -dem Alter und der Körpergröße entsprechend- zu hohen Körpergewicht. Nicht selten verfallen Betroffene in ein extremes, nahezu unkontrollierbares Essverhalten. Mit einher gehen oft weitere Beschwerden wie beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes Mellitus Typ 2. Die Kombination dieser drei Erkrankungen plus einer zusätzlichen Fettstoffwechselstörung bezeichnet Prof. Dr. Thomas Wessinghage, Facharzt für Orthopädie sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin (Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“) und Prorektor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) sogar als „das tödliche Quartett“: deutschlandweit sind über ein Fünftel der Gesamtbevölkerung davon betroffen.

Trotz der stetigen Weiterentwicklung der modernen Medizin, welche es ermöglicht, die einzelnen Krankheitsbilder zu behandeln, ist es bisher nicht gelungen, eine Zunahme der Fallzahlen zu verhindern. Im Gegenteil – die Anzahl der Betroffenen steigt immer

weiter an. Gemeinsam bilden die Krankheitsbilder, welche sich gegenseitig beeinflussen, das metabolische Syndrom. Durch das metabolische Syndrom steigt nicht nur das Risiko für weitere Krankheiten, sondern auch das Sterberisiko an.

Ein ganz entscheidender Faktor bei der Entstehung der Zivilisationskrankheiten ist der veränderte Lebensstil. Sitzende Bürotätigkeiten, deutlich weniger Bewegung im Alltag, zuckerhaltige und fettreiche Ernährung begünstigen die Chance zu erkranken. Die gute Nachricht ist jedoch, dass diese Verhaltensweisen und Alltagsgewohnheiten individuell beeinflusst werden können. Entsprechende Leitlinien sollen Betroffenen dabei helfen, ihre Erkrankungen in den Griff zu bekommen und mögliche Risiken für die Entstehung weiterer Krankheitsbilder zu senken. Gelingen kann dies durch eine Verhaltensänderung und der zusätzlichen Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenzen. Zwar können bestimmte Faktoren wie beispielsweise das Alter, das Geschlecht oder auch genetische Dispositionen nicht beeinflusst werden. Ein gesunder Lebensstil ist allerdings auch von weiteren Faktoren abhängig, die beeinflusst werden können: dazu zählen unter anderem das Vermeiden von Alkohol und Zigaretten, sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität. In unseren regelmäßig erscheinenden Gesundheitstipps klären wir über verschiedene Mythen auf, geben Ihnen Tipps und Anregungen, die Sie schnell und einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Aus dem gesamten Kontext lässt sich daher die Wichtigkeit der Prävention ableiten: der Begriff bezieht sich dabei auf alle Maßnahmen, welche sich auf die Vermeidung, Verringerung sowie das zeitliche Verzögern möglicher Gesundheitsstörungen beziehen. Dabei geht es insbesondere darum, eigene Verhaltensweisen zu verändern und eine geeignete Umgebung zu schaffen, welche auf einen gesundheitsförderlichen Lebensstil abzielt. In der Fachsprache werden die beiden Aspekte als Verhaltens- und Verhältnisprävention bezeichnet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Zivilisationserkrankungen eine große Herausforderung für die Gesellschaft und das dahinterstehende Gesundheitssystem darstellen. Wichtig ist jedoch die Erkenntnis, dass Zivilisationserkrankungen grundsätzlich beeinflussbar sind. Durch das aktive Handeln der betroffenen Personen, dem Zutun zu einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil kann jeder Einzelne einen positiven Beitrag leisten und sein individuelles Risiko senken. Die Einsicht, den eigenen Lebensstil zu hinterfragen, die Entwicklung eines Bewusstseins für den Wert der eigenen Gesundheit und der Wille, selbst etwas dafür tun zu wollen ist ein erster Schritt in Richtung Besserung.

Wer mehr über das Thema Zivilisationskrankheiten erfahren möchte, kann sich über unsere Buchempfehlung genauer informieren. Das Herausgeberwerk „Zivilisationskrankheiten: Krankheitsketten vermeiden – Präventionskompetenzen entwickeln“ der Dozenten der DHfPG, Prof. Bernhard Allmann, Prof. Jörg Loth und Prof. Arne Morsch, beleuchtet die Hintergründe der Problematik aus verschiedenen Perspektiven und zeigt entsprechende Lösungsansätze auf. Dabei werden unter anderem in einem Beitrag des PuGiS-Geschäftsführers Dirk Mathis praktische Einblicke in Projekte und deren Umsetzung der Kampagne „Das Saarland lebt gesund!“ gegeben. Das Herausgeberwerk (455 Seiten) kann über den Buchhandel bezogen oder direkt beim Verlag bestellt werden.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dasaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/19276675/stock-photo-healthy-lifestyle-concept-vegetable-bike.html>

Quellen:

**Spitzer (2015):** *Zivilisationskrankheiten und Kontrolle*. In: Nervenheilkunde, S. 489-494.

**Wessinghage (2022):** *Spiel mit der Gesundheit - das tödliche Quartett*. In: Prof. Dr. B. Allmann, Prof. Dr. J. Loth, und Prof. Dr. A. Morsch (Hg.): *Zivilisationskrankheiten: Krankheitsketten vermeiden – Präventionskompetenzen entwickeln* (S. 455). fitness MANAGEMENT.