

Der Wandel des Krankheitspanoramas und die Bedeutung chronischer Erkrankungen

A. Maaz, M. H.-J. Winter, A. Kuhlmei

Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei, Medizinische Fakultät Charité, Institut für Medizinische Soziologie FU, Berlin

Chronische Erkrankungen sind heute weltweit die Hauptursache für Behinderung und Tod. So werden 59 % aller 57 Millionen Todesfälle pro Jahr durch nicht übertragbare Krankheiten verursacht.

In allen industrialisierten Gesellschaften führen medizinisch-technische Fortschritte und die gesundheitsförderlichere Gestaltung der Arbeits- und Lebensbedingungen zu Veränderungen des Krankheitspanoramas. Demnach verlieren viele akute, übertragbare Krankheiten (wie z.B. Tuberkulose, Masern) ihren Charakter als Volkskrankheiten und treten heute eher selten auf.

Es wird davon ausgegangen, dass übertragbare Krankheiten zusammen mit perinatalen Erkrankungen sowie Mangelernährung 39 % der globalen Krankheitslast bestimmen und 30 % der Todesfälle begründen. Prognosen zufolge werden diese Krankheiten bis 2030 nur noch in 22 % der Fälle zum Tode führen.

Gleichzeitig bestimmen chronische Erkrankungen immer mehr den Gesundheitszustand der Bevölkerung moderner Industrieländer und gewinnen an individueller, sozialpolitischer sowie gesundheitsökonomischer Bedeutung. In den nächsten 25 Jahren werden weltweit immer mehr Todesfälle durch nicht übertragbare Krankheiten begründet werden, und bereits heute geht die WHO (Weltgesundheitsorganisation) davon aus, dass allein in Europa

nicht übertragbare Krankheiten, die zumeist einen chronischen Verlauf haben, 77 % der Krankheitslast ausmachen und für 86 % der Todesfälle verantwortlich sind.

Bekannt ist ferner, dass lediglich eine kleine Zahl von Risikofaktoren die enorme Krankheitslast chronischer Erkrankungen determiniert (bestimmt). Hierzu zählen Alkohol- und Nikotinkonsum, Übergewicht, erhöhte Cholesterinwerte, Hypertonie (Bluthochdruck) sowie mangelnde körperliche Aktivität und Fehlernährung im Sinne eines zu geringen Obst- und Gemüseverzehrs.

Diese Risikofaktoren sind zum einen die Folge gesellschaftlicher Veränderungsprozesse, wie beispielsweise Industrialisierung, Urbanisierung (Ausbreitung städtischer Lebensformen in ländlichen Gebieten), ökonomische Entwicklungen sowie zunehmende Globalisierung des Lebensmittelmarktes. Zum anderen sind sie zum überwiegenden Teil verhaltensbedingt und daher primär präventiv (vor allem vorbeugend) vergleichsweise gut beeinflussbar.



Mit gesunder Ernährung können Sie einen Risikofaktor für chronische Erkrankungen vermeiden

Was bedeutet chronisch krank?

Chronische Erkrankungen erfordern eine ärztliche Behandlung über einen längeren Zeitraum und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen dauerhaft.

Als chronisch werden Krankheiten bezeichnet, die über ein Jahr lang bestehen und fortschreiten. Als "chronisch krank" gilt ein Patient, wenn er sich in ärztlicher Dauerbehandlung befindet. Nicht selten kommt es vor, dass ein Patient mehrere chronische Erkrankungen hat.

Da hilft nur Leben. Wie chronische Krankheiten zur Chance werden können.

von Lars Baus

Jeder dritte Deutsche leidet mittlerweile an einer chronischen Krankheit wie Diabetes, Asthma, Stoffwechselstörungen, Rheuma oder Osteoporose. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation WHO leben weltweit etwa 10 Prozent aller Menschen mit einer Krankheit, die aufgrund ihrer Dauer, ihres nicht kalkulierbaren Verlaufs und der erforderlichen Behandlung als chronisch eingestuft wird.

Leben ist das, was uns zustößt, während wir uns etwas ganz anderes vorgenommen haben.
Henry Miller

Damit hat fast jeder betroffene Angehörige, Freunde, Kollegen oder lebt selbst mit einer Einschränkung – so wie der Autor Lars Baus, der an Diabetes und einer starken Form der Fructoseintoleranz leidet. In seinem Selbsthilfebuch für Betroffene und deren Angehörige plädiert er dafür, die Krankheit nicht als „Feind“ zu begreifen, sondern sich mit ihr zu verbünden und die Chance zu nutzen, mit und durch die Krankheit eine neue Lebensperspektive zu entwickeln.



Das Gefühl der Gesundheit erwirbt man durch Krankheit
Georg Christoph Lichtenberg

Worum geht es in diesem Buch?

Nach jahrelangem Umgang mit den eigenen Krankheiten, nach unzähligen Gesprächen mit Ärzten und mit anderen Betroffenen sowie nach intensiven medizinischen Recherchen liegt für mich die Erkenntnis nahe, dass wir letztlich alle ähnliche Erfahrungen mit dem Zustand des chronisch Kranksein sammeln. Und dass es an uns selbst ist, das Beste daraus zu machen.

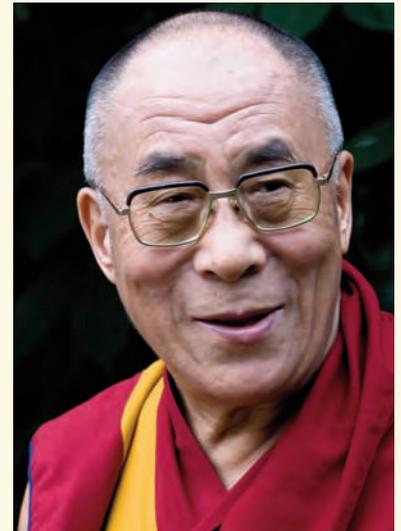
Nur wie? Es ist ja schon schwer genug, mit der Erkrankung an sich zurechtzukommen. Ständig aufpassen, ungeliebte Medikamente nehmen, Symptome ertragen. Hinzu kommen die einschneidenden Veränderungen im Alltag, die Flut von Informationen. Natürlich hat man auch Ängste und viele Fragen. Und dann ist da noch diese Traurigkeit, dass alles so gekommen ist. Und ein großer Frust, eine Wut, vielleicht auch ein Gefühl der Machtlosigkeit.

Es gibt zwar Bücher über einzelne Krankheiten. Aber darin geht es meistens nur um die spezifische Erkrankung und ihre symptomatische Behandlung. Was fehlt, sind konkrete, alltagstaugliche Hilfestellungen, die das Leben mit einer chronischen Erkrankung nicht nur medizinisch, sondern ganzheitlich in den Blick nehmen. Denn wer mit einer solchen Belastung lebt, möchte ja weiterhin in seiner Partnerschaft und seiner Familie Glück erleben, er möchte einer erfüllenden Arbeit nachgehen, Freizeitaktivitäten genießen und einen Sinn im Leben erkennen.

Und, am wichtigsten: Jeder chronisch Kranke möchte gesundheitliche Besserung, am liebsten natürlich Heilung erfahren.

Damit das alles möglich wird, reicht es nicht, Medikamente zu nehmen. Wir müssen unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln überprüfen und unser Leben vielleicht sogar gehörig umkrepeln, um aus der Defensive herauszukommen. Das bedeutet, Ängste überwinden, neue Dinge zu lernen, vieles auszuprobieren und schließlich eine faszinierende Erfahrung zu machen: Auch wenn wir meinen, erheblich eingeschränkt zu sein, ist eigentlich das Gegenteil der Fall. Sobald wir lernen, die Krankheit als einen Hinweis zu verstehen, dass es Zeit wird, aufzuwachen und unser Leben selbst in die Hand zu nehmen, bieten sich uns ungeahnte Möglichkeiten. Wir entwickeln auf einmal Fähigkeiten und nehmen Chancen wahr, die wir ohne diese Krise wahrscheinlich niemals entdeckt hätten. Bevor wir an diesen Punkt gelangen, haben wir allerdings eine Reihe von Aufgaben zu lösen. Sie sind Gegenstand dieses Buches und basieren neben persönlichen Erfahrungen auch auf uraltem Heilwissen aus verschiedenen Kulturen dieser Erde.

Im Verlauf der vergangenen beiden Jahrhunderte hat sich medizinische Forschung mit enormer Geschwindigkeit weiterentwickelt. Das Wissen um die wichtigsten Voraussetzungen eines gesunden Lebens – ausreichend Bewegung, gute Ernährung und erholsamer Schlaf sowie die Balance von Körper, Seele und Geist – ist aber im Wesentlichen gleich geblieben. Wirklich nutzen tun es indes die Wenigsten. Natürlich gelten nicht für alle Menschen die gleichen Spielregeln. Aber es gibt einige Grundwahrheiten, die jedem helfen können, auch mit einer chronischen Erkrankung ein erfülltes, glückliches und möglichst gesundes Leben zu führen.



Der Dali Lama ist das lebende Sinnbild eines positiven Menschen



300 Seiten

Gebunden mit Schutzumschlag

€ 18,-, ISBN: 978-3-86612-165-2