

Medizinische Prävention

Thomas Platz

Gesundheitszentrum für medizinische Prävention
Reha-Klinik für seelische Gesundheit und Prävention

3 Säulen des Gesundheitssystems

1. **Kurative Medizin** (Haus-, Facharzt, Hospital)
90% der Gesundheitskosten
2. **Rehabilitation** (ambulant und stationär)
7% der Gesundheitskosten
3. **Prävention** (Gesundheitsförderung)
3% der Gesundheitskosten

Gesundheitsökonomie

Wovon ist die Gesundheit der Bevölkerung bzw des einzelnen Menschen abhängig?

- kurative Medizin 10%
- Lebensstil 30%
- Umwelt 30%
- Persönlichkeit 30%

Prävention

Bedeutet vorbeugen, zuvorkommen, verhüten, verhindern

- Verhalten zur Verbesserung der Gesundheit und Vermeidung von Krankheiten
- Prophylaxe zur Vermeidung von Unfällen und Krankheiten

primäre - sekundäre – tertiäre Prävention
allgemeine und spezielle Prävention

Tertiäre Prävention

Prävention *nach* Eintreten der gesundheitlichen Schädigung = **Rehabilitation**

- Rückfälle vermeiden,
- Folgeprobleme vermindern und/oder
- negative Begleiterscheinungen vermindern
- **das Ruder herumreißen durch Änderung des Lebensstils**
- **weitgehende Restitution der Gesundheit ist dadurch oft möglich**

Gesundheit und Krankheit sind dynamische Prozesse: hängen ab von

- Genetischen Faktoren
- Natürlicher Umwelt - Biologischen Faktoren
- Resilienz (Widerstandskraft)
- **Individuellen Verhaltensweisen - Lebensstil**
- Sozialer Umwelt
- Ökonomie
- therapeutischen Möglichkeiten

Gesunder Lebensstil

- **B**ewegung
- **E**rnährung
- **A**usleitung – Entgiftung
- **M**entale Hygiene

Bewegung

- Ausdauer – Kondition(Herz-Kreislauf)
- Kraft (Energiebereitstellung)
- Schnelligkeit (Funktionalität)
- Koordination (Gleichgewichtssinn)
- Dehnung

Exercise

- Je mehr Muskelmasse, desto mehr Energieverbrauch
- Aerobe Ausdauer ist wichtig, es braucht 2 Monate, bis die Fettverbrennung richtig funktioniert (3x30 min/Wo)
- es verbessert sich die Schlafqualität, der RR sinkt, die Muskelkapillardichte nimmt zu, das O₂-Angebot im Hirn steigt um 30%, es entstehen neue Nervenbahnen, Endorphine
- Der Herzmuskel wird stärker, die Lungenfunktion nimmt zu, T₃+T₄ steigen an ebenso Testo+DHEA+GH, Immunabwehr steigt, HDL steigt, cognitive Leistung steigt

Muskelaufbau - Krafttraining

- Verlängert das Leben
- Verringert Herz-Kreislaufkrankungen um 35%
- Senkt Krebsrate um 50%
- Senkt Depression um 75%
- Senkt Suizidrate um 30%
- Senkt Suchtrate signifikant

Prospektive Studie über 24a des Karolinska –Institutes in Stockholm an 1000000 Menschen

Trainingstherapie

- Regelmäßige körperliche Bewegung bei allen chronischen Zuständen zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit auf der Basis von Wachstumsprozessen in den beanspruchten Organen
- Krafttraining und aerobe Ausdauer
- 1500 kcal pro Woche=3h pro Woche Training bei 60% der max O₂-Aufnahme lebenslang
- 100% Respons bei Depression und Fibromyalgie

Ernährung

- 5x täglich was Grünes (bis ca 1000g)
- Ausreichend Flüssigkeit
- Kein Zucker, keine Backwaren
- Wenig Salz
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Kalorienrestriktion
- Gesunde Verdauung (der Tod lauert im Darm)

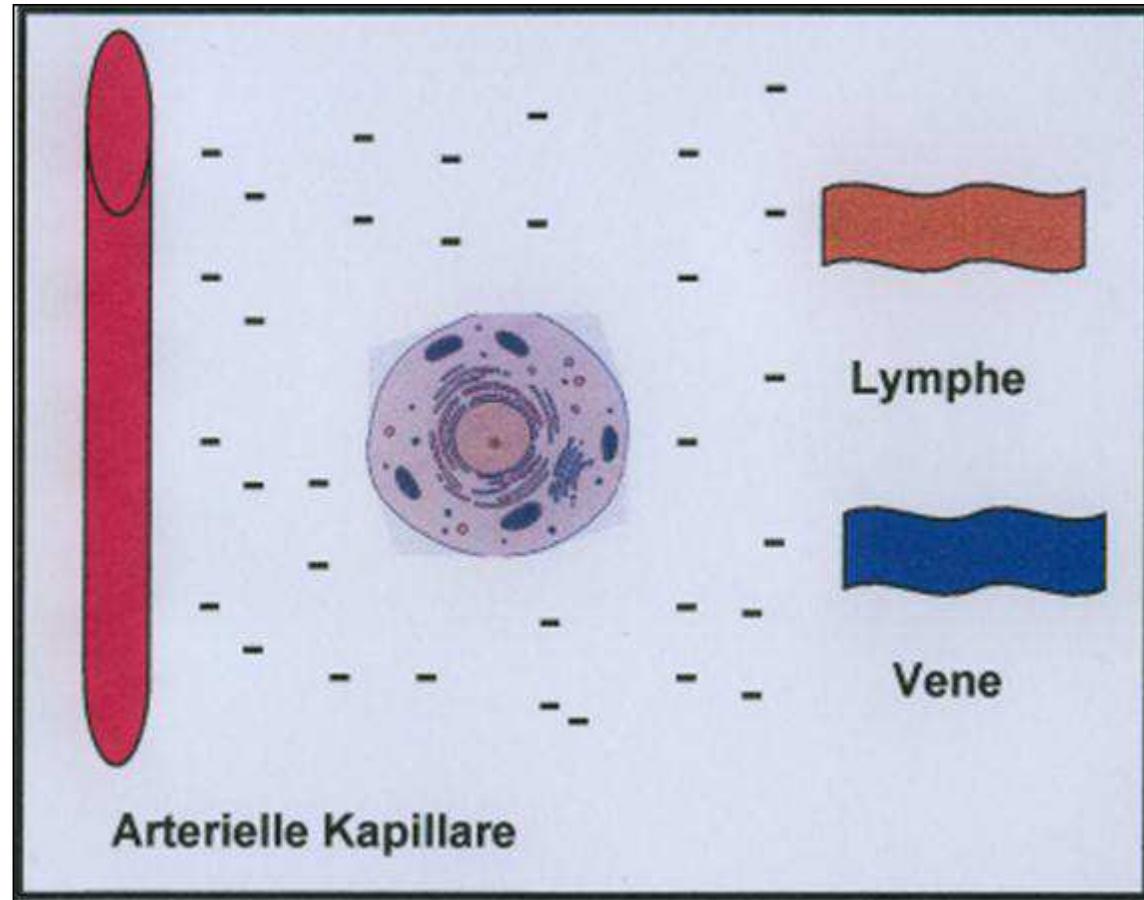
Gesunde Ernährung

- Verändert die elektr. Spannung an der DNA, am Genom, verändert die Expression von Risikofaktoren
- Epigenetisch wirkt auch die Kalorienrestriktion, reduziert die Expression der Alterungsgene, senkt Insulin, erhöht DHEA und STH (Hormone) und regeneriert den Darm

Mediterrane Ernährung

- Olivenöl zum Kochen
- Rapsöl (nicht hitzstabil) zum salatieren, wirkt antiarrhythmisch
- Sojaöl
- Blattgemüse, Blattsalate, Obst
- Fettiger Fisch
- Baumnüsse
- Alkohol (>HDL) in Maßen
- No go ist Sonnenblumenöl

Die extrazelluläre Matrix



Extrazelluläre Matrix

- Dreidimensionales Röhrensystem, in welchem der feinstoffliche Austausch stattfindet
- Vegetativ reguliert*
- Herz-Kreislaufregulation**
- Muskelpumpe – das periphere Herz – Bewegung ist somit essentiell, sonst verschlackt die Matrix
- Hormonelle Regulation

Matrix – Reinigung: Ausleitung - Entgiftung

- Schwitzen (Bewegung)
- Hyperthermie (Sauna, IR, Schlenzbad)
- Sauerstofftherapie(evt. hyper-hypobar)
- Bürsten
- Vibration (Matrixrhythmustherapie)
- Fasten (orthomolekular)

Matrixreinigung

- Vibration
- spirulina bei Allergien
- Heilerden(Zeolith)
- Bärlauch
- Aloe vera
- Joggen
- Sauna
- Lymphdrainage
- Bürsten

Zeolith(Klinoptilolith)

- Mineralische Vulkanerde setzt SiO_2 frei, welches mit Hydratmantel Ionen in die Matrix mitnimmt
- Matrixreinigung – Wiederherstellung des Membranpotentials(80mV) für Zulieferung in den Energiestoffwechsel der Zelle und Entsorgung
- Belastung mit Chemikalien und Schadstoffen nimmt exponentiell zu
- 2x3 g morgens 1/2h vor Frühstück und vor dem Schlafengehen

Mentale Hygiene

- Entspannung
- Achtsamkeit
- Atmung
- Meditation
- Stressbewältigung (Abgrenzung)
- Konfliktbewältigung
- Kommunikation ohne Ärger

Resilienz(Widerstandskraft)

- Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.
- Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.
- Ich mag mich.
- Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen
- Ich bin entschlossen.
- Ich behalte an vielen Dingen Interesse.
- Ich finde öfter etwas, worüber ich lachen kann.
- Ich kann eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.
- Ich kann mich überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.
- Ich habe genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.

Eigenschaften glücklicher Menschen

- Sie fragen nicht: „Warum passiert mir das?“ sondern: „Wozu, was ist der Sinn?“
- Bereitschaft Neues zu beginnen, gesicherte Verhältnisse aufzugeben
- In der Gegenwart leben können, nicht Vergangenen anhängen, weniger Zukunftsangst
- Sich immer mal selbst was Gutes tun
- Spirituelles Grundempfinden
- Daseinsdankbarkeit und kreative Neugier

Epigenese

Inwieweit unsere Gesundheit genetisch bestimmt ist, hängt von unserem Verhalten ab. Mit Ausnahme von chromosomalen Abweichungen (z.B. Mongolismus) und eindeutigen Erbkrankheiten (z.B. bestimmte Muskelkrankheiten) liegt es weitgehend in unserer Hand, ob sich genetische Dispositionen durchsetzen oder nicht. Gesundheitsförderliches Verhalten und günstige Umweltbedingungen können pathogenetische Genexpressionen biochemisch abschalten und präventive Stoffwechsel-Prozesse in Gang bringen. Diese Vorgänge gehören zu den sog. „epigenetischen Phänomenen“. Darauf stützt sich erfolgreich die Medizinische Prävention.

Epigenetische Therapien

Läuft auf 4 Kanälen: sensorisch-motorisch-kognitiv-spirituell, konnotiert mit achtsamer emotionaler Bewußtheit. Die Qualität ist individuell abhängig von jeweiligen Bedürfnissen

- Sensorisch: Riechen: Aromatherapie, z.B. sex. Stimulation
Schmecken: Epigenetic Food (ges. Ernährung)
Sensitiv: Berührungstherapie z.B. Massage,
Auditiv: Musik, Sound of Soul
Visuell: Natur, Kunsttherapie, Ästhetik
- Motorisch: Bewegungstherapien
- Kognitiv: Transformation negativer emotionaler Prozesse
- Spirituell: Transformation kognitiver Prozesse (das Gegenwärtige zum Freund machen)

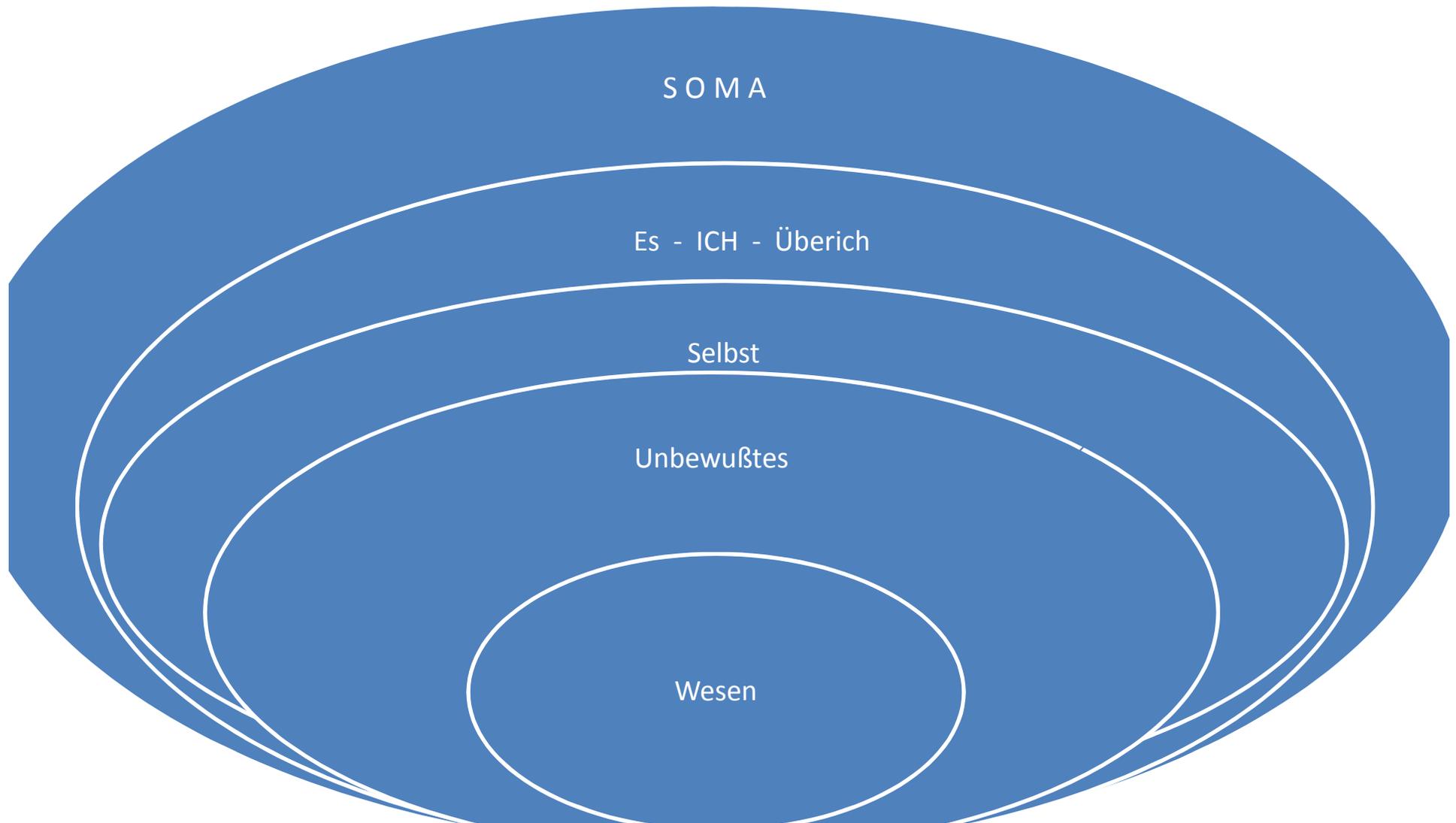
Prävention psychischer Krankheiten

- das Wissen über Risikofaktoren ist relativ vage.
- Nach dem Vulnerabilitäts-Stressmodell lassen sich aber Risikofaktoren und damit präventive Strategien herausarbeiten:
- Verletzbarkeit - seelische Dünnhäutigkeit
- führt zu erhöhter autonomer Belastung
- Abgrenzungsprobleme
- Abhängigkeitsproblematik
- Forcierte Unabhängigkeit
- Erhöhte Stressanfälligkeit

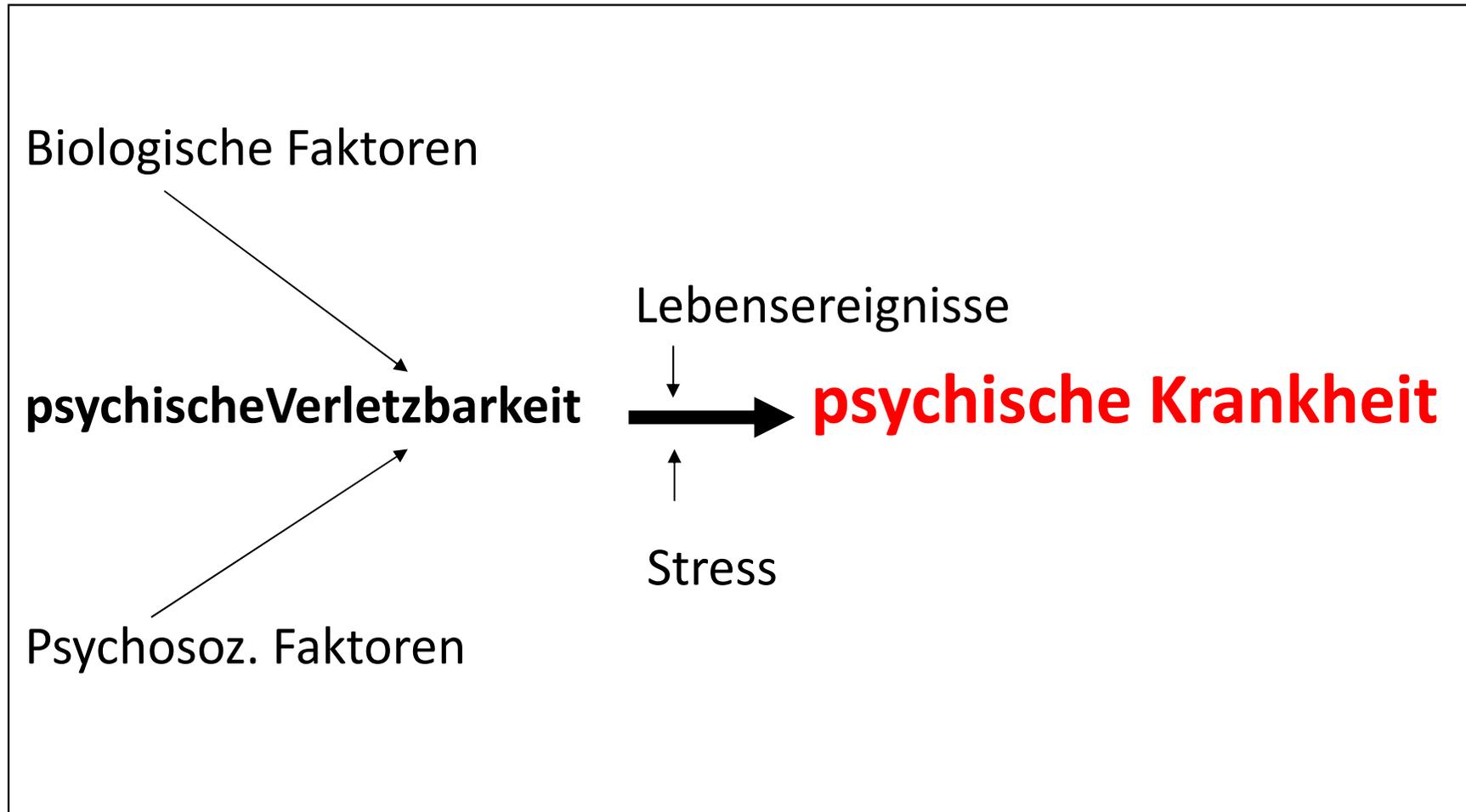
Psyche

- Psychischer Apparat als Träger psychischer (Verstand + Emotionen) und sozialer Funktionen (Verhalten)
- abhängig von Ausstattung und Entwicklung
- Determiniert den Umgang mit Belastung und die Gestaltung von Beziehungen
- Behausung des Wesens

Existenzielle Diagnostik



Stress-Vulnerabilitätsmodell



Psychosoziale Störfaktoren

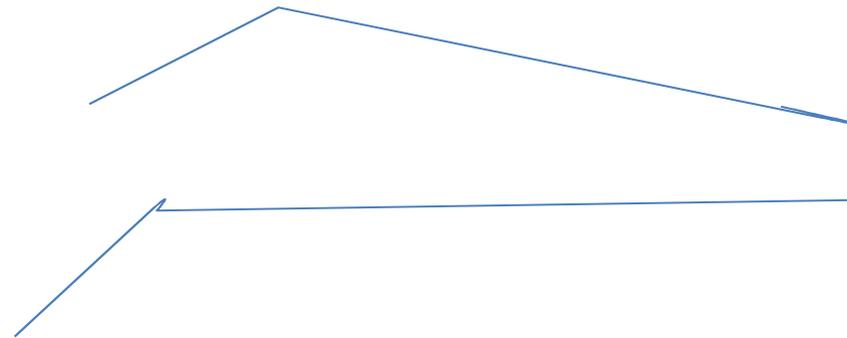
- Zu wenig Abgrenzung
- Mangelnde Kommunikation
- Perfektion
- Schuldgefühle
- Grundbedürfnisse nicht gestillt
- Selbstwertproblematik



STRESS

Eustress

Distress



Stressreaktion

schnell: Noradrenalin>

langsam: Cortisol>

beruhigend: Serotonin<

Chronischer Stress

1. **NEUROSTRESS** : (Cortisol> , NA>, RR>, Belastungstachycardie, HRV< , ROS>, RNS>, RAGE (Glucoseverklebungen)
2. **BURNOUT: Funktionsstörung-Erschöpfung**
Cortisol<, NA<, Serotonin<, LH<, T<, E2<
3. **FATIGUE: Inflammation** über Cytokine (IL6, TNF α , IL1 β , IFN γ)

Stressmanagement

- Den Tag planen, Prioritäten setzen
- Sage Nein
- Belohne dich und Andere
- ausreichend Schlaf
- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Mißerfolge sind Lerngelegenheiten
- Kommuniziere kooperativ

Teilgebiete der medizinischen Prävention

- Anti-Aging-Medizin
- Umweltmedizin
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekulare Medizin
- Bewegungs- und Sportmedizin
- Verhaltensmedizin
- Lebensstilmedizin
- Komplementär- und Alternativmedizin
- Evolutionsmedizin
- Spirituelle Medizin
- Paramedizin
- Biophysikalische Medizin
- Ganzheitsmedizin
- psychosoziale-psychosomatische-psychotherapeutische Medizin

Wege der Prävention

- Bildung
- Entstigmatisierung
- Mentalcheck
- Konfliktsanierung
- Restrukturierung

Ziele: Kongruenz und Kooperation

Mitochondrien

- Energiegewinnung in der Zelle, Nahrungsstoffe werden mit O₂ in Brennstoffe umgewandelt
- sind Verbrennungsmaschinen, es entstehen H₂O und CO₂
- dort ist der Ursprung von KH und Gesundheit = Mitochondriopathien
- Mitochondriale Gesundheit durch: **Exercise, balancierte Diät, no nicotin, wenig alcohol, balancierter Stress**

What is life?

Versuch, die Entropie (thermodynamischer Hang zur Unordnung) aufzuhalten:

- Energieaufnahme(Nahrung, Sonne)
- Exercise
- Meditation
- Circadiane Rhythmik
- Daseinsfreude und kreative Neugier
- Revolutionstag*

Präventive Medizin

- Bewegung: Kraft + Dehnung (biomechanische Stimulation) – Ausdauer(Sauerstoff) – Koordination - Schnelligkeit
- Ernährung
- Ausleiten – Entgiften – Fasten – Schwitzen – Entsäuern – caloric restriction
- Mental: Achtsamkeit – Lebensfreude aus Daseinsdankbarkeit und kreativem Interesse an Neuem

preventism

- Zwangsbeglückung
- Diskriminierung von Normabweichung
- Freiheitsbeschränkung
- Raub an der Jugend
- Ordnungswidrigkeit
- Unökonomisch
- Sinnlos ohne Kontextbeeinflussung
- Entsolidarisierung
- Moralisierung

Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenzen aufbauen

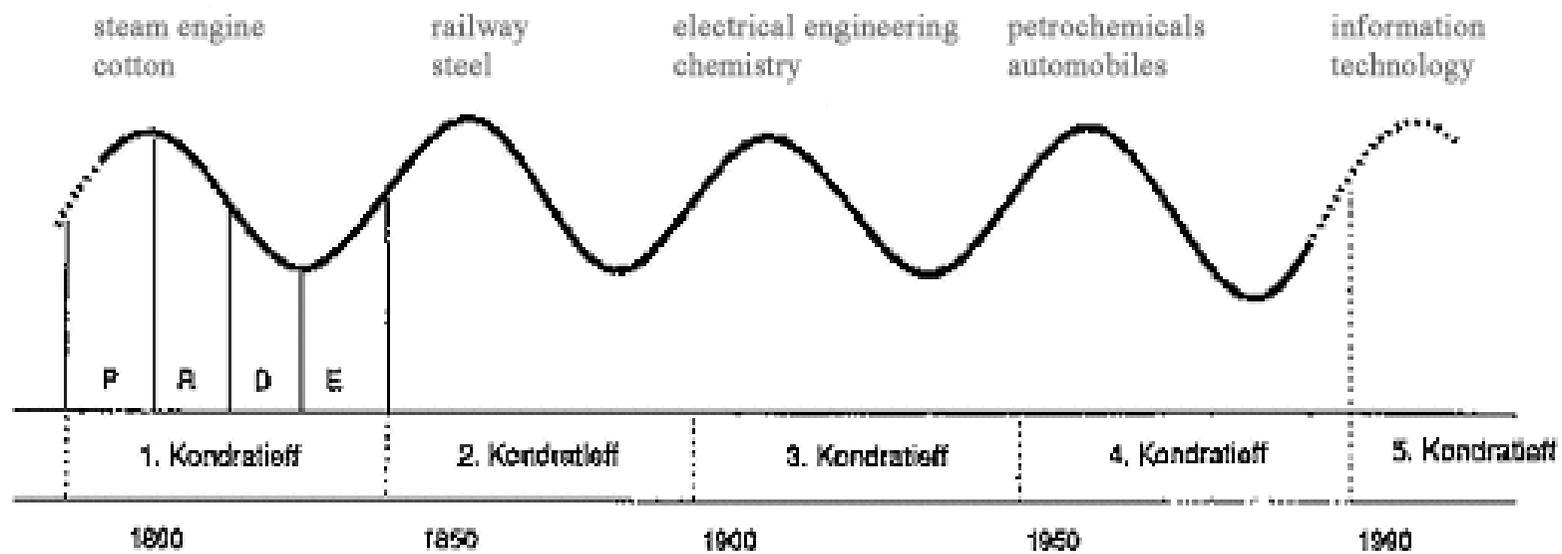
Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem, im Markt und auf politischer Ebene.

Prävention in der Psychiatrie

- Es gibt sehr wenig spezifische Maßnahmen aufgrund der komplexer Anfälligkeit
- Niemand ist eigentlich zuständig
- Die etablierte Psychiatrie ist nicht interessiert
- Die Politik ist nicht sehr überzeugt
- Präventive Maßnahmen sind nicht glanzvoll
- Keine unmittelbare Belohnung
- Prävention wird als nutzlos angesehen
- Prävention schmälert Gewinne

Kondratrjeff-Theorie

- Wirtschaft verläuft in Strukturzyklen, in langen Wellen - Paradigmenwechsel
- Investition wechselt mit Spekulation*
- Der kommende Wachstumsmarkt wird die Gesunderhaltung: Medizinische Prävention
 - Assessment
 - Programm
 - Monitoring
 - Sicherung



P: prosperity
 R: recession
 D: depression
 E: improvement