

„Entdecken Sie sich wieder!“

Der Hirnforscher Professor Dr. Gerald Hüther erklärt im Interview mit *Gesunde Medizin*, warum Begeisterung gesund ist und wie sie dabei helfen kann, die inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Gesunde Medizin:

Herr Professor Hüther, Sie sagen, dass Heilung immer nur Selbstheilung sei. Ist ein Arzt überflüssig?

Prof. Dr. Hüther: Keineswegs. Denken Sie an einen Knochenbruch. Der Knochen wächst zwar allein wieder zusammen. Aber es ist die ärztliche Kunst, optimale Bedingungen zu schaffen, dass die Selbstorganisationskräfte des Körpers den Heilungsprozess vollenden können. Ein guter Behandler weiß, dass nicht er es ist, der den Menschen heilt, sondern Heilung immer nur Selbstheilung ist. Er kann den Patienten bestenfalls dabei begleiten oder motivieren, die eigenen Selbstheilungskräfte zu nutzen. Das funktioniert, wenn der Patient gesund werden will und sich bewusst wird, dass er selbst aktiv etwas für seine Gesundheit tun kann. Statt sich beispielsweise in Rückenschmerzen zu flüchten, könnte man auch einmal überlegen, unter welchen Umständen man sich wohler fühlt.

Gesunde Medizin: Wer krank ist, ist demnach selbst schuld?

Prof. Dr. Hüther: Nein, krank zu sein ist ja keine bewusste Entscheidung. Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen bedeutet vielmehr, sich von der zugegebenen bequemen Vorstellung zu verabschieden, dass man „gesund gemacht“ werden kann. Und das ist schwer. In vielen Hirnen ist die Vorstellung fest verankert, dass der Körper wie eine Maschine funktioniert, die sich etwa durch ein Medikament reparieren lässt. Wir hängen mit dem Herzen an bestimmten Überzeugungen, weil sie fester an Gefühle gekoppelt sind, als wir uns das eingestehen wollen. Dabei kann die Kraft der Gedanken schät-

zungsweise zwei Drittel der Krankheiten unterschiedlich stark beeinflussen. Die Gesundheit zum eigenen Projekt zu erklären, lohnt sich also.

Gesunde Medizin: Und wie lassen sich solche Denkmuster verändern?

Prof. Dr. Hüther: Durch Begeisterung. Alles, was wir mit Begeisterung denken und tun, wird fest im Gehirn mit dem guten Gefühl, das wir dabei haben, verankert. Das kann das schöne Erlebnis beim Sport sein, aber auch die Erfahrung, dass es vielleicht gar nicht so schlecht ist, wenn man krank ist. Mit Hilfe von Begeisterung lassen sich alte Denkmuster aufbrechen und Haltungen ändern.

Gesunde Medizin: Man muss die Menschen also für die eigene Gesundheit begeistern?

Prof. Dr. Hüther: Ganz recht. Nehmen wir einmal das Beispiel Rauchen. Jeder Raucher weiß, dass es ungesund ist. Aber weder Aufklärung noch Entwöhnungsprogramme bringen ihn von seiner inneren Haltung ab. Eben dass er gern raucht. Denn Informationen sprechen nur den rationalen Bereich im Gehirn an, Belohnung und Bestrafung nur die Emotion. Erfolgreich sind die Bemühungen nur, wenn man nicht das Verhalten, sondern eine Einstellung verändert. Und die lässt sich nicht von außen aufzwingen. Man kann dem Menschen nur dabei helfen, eine neue positive Erfahrung zu machen, die seine Haltung ändert und ihn ermutigt, seine inneren Kräfte zu entdecken.

Gesunde Medizin: Wie muss man sich das in der Praxis vorstellen?



Bild: Franziska Hüther

Gerald Hüther, geb. 1951, ist Professor für Neurobiologie an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Zuvor, am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin, hat er sich mit Hirnentwicklungsstörungen beschäftigt.

Prof. Dr. Hüther: Wie Studien aus der Angst- und Stressforschung zeigen, wird die Selbstheilung blockiert, wenn ein Patient verunsichert ist und sich hilflos fühlt. Er braucht also das Gefühl, selbst etwas zur Heilung beitragen zu können. Das bekommt er, wenn er bei dem Therapeuten das erlebt, was Aaron Antonovsky als salutogenetische Prinzipien beschrieben hat: Er braucht das Vertrauen in den Helfenden, er muss verstehen, was der Arzt macht und einen Sinn in der Behandlung sehen. Deshalb gibt es auch keine Therapie, die jedem gleichermaßen hilft. Denn dem einen gelingt es, seine Selbstheilung durch Meditation zu stärken, ein anderer findet über Körperarbeit wie Shiatsu einen Zugang zu seinen im Hirn gespeicherten Gefühlen, Erfahrungen und Verhaltensmustern.

Gesunde Medizin: Was kann jeder für seine Gesundheit tun?

Prof. Dr. Hüther: Sich fragen: Was kann ich selbst tun, um gesund zu bleiben? Und den Mut haben, sich auf eine neue Erfahrung einzulassen, den eigenen Körper wiederzuentdecken und alte Bewegungs- und Verhaltensmuster zu verändern. Denn das Gute ist ja: Unser Gehirn ist eine Baustelle, und zwar lebenslang.

Gesunde Medizin: Vielen Dank für das Gespräch.



Bilder: Neurology / iStockphoto.com, Thimastock (2)

Der wissenschaftliche Beirat des Berufsverbandes Deutscher Präventologen e.V.

Der wissenschaftliche Beirat unterstützt den Berufsverband der Präventologen darin, eine evidenzbasierte Prävention und Gesundheitsförderung in die Praxis umzusetzen. Zurzeit gehören ihm folgende Persönlichkeiten an:

Der Pädagogische Psychologe und Wirtschaftsberater Prof. Bernd Fittkau, Hamburg:
<http://berndfittkau.com>

Der Neurobiologe, Präventionsforscher und Initiator sozialer Aufbrüche Prof. Dr. Gerald Hüther, Göttingen:
<http://www.gerald-huether.de/>

Der Medizinsoziologe und Experte für Selbsthilfe, Bürgerbeteiligung und Gesundheitsförderung Prof. Dr. Dr. Alf Trojan, Hamburg:
http://www.uke.de/institute/medizin-soziologie/index_28462.php

Der Kinderbuchautor, Liedermacher und Sprachwissenschaftler Fredrik Vahle, Gießen:
<http://www.fredrikvahle.de>



Weitere Informationen:

Berufsverband Deutscher Präventologen e.V.
Ludwig-Barnay-Str. 1
30175 Hannover
Telefon: +49 511 866 78 45
Telefax: +49 511 866 78 47
E-Mail: info@praeventologe.de

Der Berufsverband Deutscher Präventologen

Im 2001 gegründeten Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. haben sich Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits-, Sozial- und Pädagogikberufe zusammengeschlossen, die mit ihrer beruflichen Tätigkeit der Prävention und Gesundheitsförderung dienen wollen. Präventologen sind in Gesundheitspraxen, Kliniken und Reha-Zentren beschäftigt, sie führen aber auch selbstständige Präventionspraxen oder sind bei Behörden und Unternehmen als Gesundheitsberater tätig. Mehr Informationen und eine Übersicht von Praxen unter www.praeventologe.de

Seit 2003 bietet der Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. ein zertifiziertes Fachstudium zum Präventologen an. Die Ausbildung umfasst ein einjähriges Fernstudium sowie sechs Wochenendseminare zu präventionsrelevanten Themengebieten.

Seit 2011 gibt es die Fachstudien zum Präventologen für Gesundheitsförderung in Schule und KiTa und seit 2013 zum Präventologen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit zur Trainerausbildung für Gesundheit und Lebenskompetenz GLK. Das Training ist von Krankenkassen zertifiziert und anerkannt.



Sonderdruck
aus *Gesunde Medizin* Ausgabe 02/2013
www.gesundemedizin.de

Präventologen

Starthelfer in ein gesünderes Leben

Besser essen, mehr Sport machen, weniger rauchen – alle Jahre gehört „gesünder leben“ zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr. Doch nach einigen lustlosen Joggingrunden oder Obsttagen sind sie schnell wieder vergessen. Präventologen helfen, den „inneren Schweinehund“ zu besiegen und dauerhaft mehr für die eigene Gesundheit zu tun. Kurzum: Sie machen stark für ein gesünderes Leben.

Eigentlich weiß jeder, wie gesund leben geht: Fünfmal täglich Obst und Gemüse essen, auf Fett verzichten, weniger Süßes naschen, Stress vermeiden, Maß halten beim Alkohol, nicht rauchen und regelmäßig Sport treiben sowie für ausreichend Entspannung sorgen. Doch Wissen ist die eine Seite. Alte Gewohnheiten dauerhaft zu durchbrechen eine andere. Oft fehlen Motivation und das Wissen, was für das eigene Wohlbefinden am besten geeignet ist. An dieser Stelle setzen Präventologen an. Ihre Aufgabe ist es, Menschen so für ihre Gesundheit zu begeistern, dass sie mit Lust und Freude etwas verändern wollen und können. Denn Gesundheit ist nicht allein die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein komplexes Zusammenspiel aus körperlicher und seelischer Verfassung. Ein Beispiel dafür ist der Burn-out, bei dem sich eine schlechte psychische Verfassung auch durch körperliche Beschwerden bemerkbar macht. Dann helfen auf Dauer weder ein bisschen Wellness zur körperlichen Entspannung noch ein Stressbewältigungskurs. Vielmehr gilt es, den Menschen in seinem gesamten Lebensumfeld zu betrachten und gemeinsam mit ihm herauszufinden, was ihm und seiner körperlichen wie seelischen Gesundheit gut tut. Experten für eine gesunde Lebensweise Der Beruf eines Präventologen ist noch recht jung. Seit 2003

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Thomas von Aquin

bietet der Berufsverband Deutscher Präventologen e.V. dazu ein staatlich zugelassenes, berufsbegleitendes Fachstudium an. Präventologisch arbeiten jedoch auch ein Arzt, Heilpraktiker, Fitnesstrainer oder Ernährungsberater, wenn sie den Menschen darin unterstützen, eine so genannte salutogenetische Sichtweise zu entwickeln: Die eigenen Stärken se-

hen und nicht die Schwächen, das eigene Gesundheitspotenzial zu nutzen statt Krankheiten zu verwalten. Ziel ihrer Arbeit ist es, Menschen in Sachen Gesundheitskompetenz zu unterstützen und ihnen zu zeigen, dass wirklich jeder eine ungesunde Lebensweise verändern kann – wenn er nur will. Denn Änderungen kommen nicht von allein oder von außen, ein Prä-

ventologe kann nur dazu einladen oder inspirieren. Das mag im ersten Moment nach einem Coach im Sinne von „Tschakka, du schaffst es!“ klingen. Tatsächlich ist ihre Tätigkeit sehr viel komplexer.

Der beste Weg zur Gesundheit ist der eigene Weg

Wer in die Praxis eines Präventologen kommt, den erwartet zuerst die Frage: „Was wollen Sie gern verändern?“ bzw. „Was glauben Sie, würde Ihnen zu einem besseren Leben verhelfen?“ Krankheitsgeschichte, Familie, Arbeit, soziales Umfeld, Ernährungsgewohnheiten, Bewegung im Alltag – er will alles wissen. Ihn interessiert jedoch nicht nur, wo es hapert mit dem gesunden Verhalten, das weiß schließlich jeder meistens selbst. Er will lieber wissen, was gut funktioniert. Denn darauf baut der Plan auf, wie das anvisierte Gesundheitsziel erreicht werden kann. Dafür zieht der Gesundheitscoach kein fertiges Konzept oder eine Checkliste aus der Schublade, sondern schaut, welcher Weg zum Klienten passt: Wenn sich zum Beispiel herausstellt, dass ein

Bewegungsmuffel eigentlich gern tanzt, könnte vielleicht ein Tanzkurs das Richtige sein. Jemand, der sich gern gesünder ernähren möchte, aber das Saatschnippeln müßig findet, findet vielleicht beim gemeinsamen Kochen mit Freunden mehr Spaß daran. „Ein guter Präventologe lässt kreative Gedanken zu und vertraut seiner Wahrnehmung und Intuition dafür, was dem Klienten gut tun könnte“, erläutert Dr. med. Ellis Huber, Vorsitzender des Berufsverbandes Deutscher Präventologen. „Denn es geht eben nicht in erster Linie um die Minimierung von Risikofaktoren, sondern darum, positive Erlebnisse zu schaffen. Ein gutes Beispiel ist der rauchende Schichtarbeiter mit Eheproblemen. Was verhilft ihm zu mehr Lebensfreude? Ein Nichtraucherkurs oder vielleicht doch eher die Bemühung um eine intakte Partnerschaft?“

So groß wie die Bandbreite der Wege ist, ein Gesundheitsziel zu erreichen, so unterschiedlich arbeiten Präventologen entsprechend ihrer beruflichen Erfahrung. Ein Fitnesstrainer zieht sich vielleicht die Laufschuhe an und begleitet „seinen Schütz-

ling“ beim Sport, eine hauptberufliche Ernährungsberaterin vermittelt in einem Gruppenkurs Basiswissen über gesunde Ernährung. Präventologen haben zudem eine Wegweiser- oder besser Wegempfehlungsfunktion. Sie motivieren nicht nur zu Veränderung, sondern suchen und vermitteln auch passende Kurse und Angebote von Anbietern wie z. B. Krankenkassen oder Volkshochschulen. Am wichtigsten für den Erfolg bleibt jedoch die Beziehung zwischen Berater und Klient. Denn nur, wenn das Verhältnis stimmig ist und auf gegenseitigem Vertrauen beruht, stellen sich die nötige Motivation und Begeisterung ein.

Präventologie – Begleiter statt Guru

Letztendlich ist alles, was die Gesundheit stärkt, für jeden Menschen geeignet. Somit ist ein Präventologe der richtige Ansprechpartner für alle, die von einem „man müsste mal etwas für die Gesundheit tun“ zu einem „Ich will etwas verändern“ gelangen wollen und dazu Tipps und Anregungen suchen. Allerdings ersetzt ein Präventionsprogramm nicht den Arzt-

besuch. Ebenso ist nicht jede Methode für jeden Menschen geeignet, z. B. ein Yogakurs für Menschen mit Rückenbeschwerden. Grundsätzlich sollte sich ein Patient jederzeit bei Beratung oder Kurs wohlfühlen. Ob ein Termin im Jahr oder ein Treffen pro Woche – wie oft ein Patient einen Coach in Anspruch nimmt, bleibt ihm überlassen, so lange sich daraus kein Abhängigkeitsverhältnis entwickelt. Denn dann ist das Ziel, die Gesundheitskompetenz des einzelnen zu stärken, verfehlt. „Gute Präventologen ebenso wie Ärzte oder Heilpraktiker erkennt man daran, dass sie den einzelnen Menschen freier, unabhängiger und selbstbewusster machen. Wer abhängig macht von Personen, Institutionen, Pillen, Geräten oder Heilmethoden ist gefährlich, geldgierig oder egozentrisch“, betont Dr. Huber.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Warum Gesundheitsprävention so wichtig ist, zeigen die Zahlen: Die Lebenserwartung in Deutschland steigt weiter an: Statistisch gesehen erlebt jeder zweite Mann in Deutschland seinen 80. Geburtstag, jede zweite Frau ih-

Präventologie im Überblick

- **Anerkannter Nutzen:** Die Erfolge einer salutogenetischen Herangehensweise sind wissenschaftlich belegt.
- **Therapeutensuche:** über www.praeventologe.de oder bei Krankenkassen umhören
- **Erstberatung:** kostenlos oder zum Festpreis
- **Kosten:** zwischen 30 und 80 Euro die Stunde, abhängig von der Praxis und Berufsausbildung.
- **Kostenträger:** Nach § 20 SGB bezuschussen die Krankenkassen bestimmte Präventionsangebote. Tipp: Fragen Sie bei der Krankenkasse nach.
- **Betreuung:** Je nach Wunsch sind Gruppentrainings oder Einzelbetreuung möglich
- **Dauer:** Ziel ist, dass so schnell wie möglich eine Verbesserung eintritt. Eine Zusammenarbeit ist so lange empfehlenswert, wie der Patient Hilfe möchte.

re 85. Doch was nützt das, wenn die Lebensqualität sinkt? Denn leider nehmen mit dem Alterwerden auch die chronischen Erkrankungen zu. Typische Vertreter sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und chronische Lungenerkrankungen. Bei ihrer Entstehung spielen weniger die Genetik des Menschen als vielmehr ein ungesunder Lebensstil eine entscheidende Rolle. Und der lässt sich durch präventologisches Handeln verändern. So mancher geht enttäuscht aus der Arztpraxis, wenn er statt Massagerzept nur den Tipp bekommen hat, mehr Sport zu machen. Doch im Kern hat der Arzt recht: Er kann nichts für ei-

ne Heilung tun, sondern nur der Patient selbst. Allerdings reicht solche Belehrung kaum aus, um jemanden zu motivieren, fortan freudig und regelmäßig gegen sein Übergewicht anzulaufen. Wer gesund bleiben will, sollte vielmehr die eigenen Kraftquellen suchen, nach Umständen, Aktivitäten und Erlebnissen, die stark machen und für Wohlbefinden sorgen. Auch der größte Sportmuffel und Pralinenascher trägt ein enormes Gesundheitspotenzial in sich. Dieser Schatz muss nur gefunden werden – Präventologen sind hierbei ein guter Kompass. ■

Claudia Kring

„Gesundheit kann nicht für die betroffenen Personen geschaffen, sie kann nur mit ihnen zusammen errungen werden. Gute Gesundheitsexperten nehmen sich zurück und achten die Kompetenzen und Vorstellungen ihrer Klienten. Gute Gesundheitsexperten helfen den Menschen, in den Strudeln des Lebens kundig zu schwimmen und die Herausforderungen ihrer Lebensklippen besser zu meistern.“

Dr. med. Ellis Huber



Dr. med. Ellis E. Huber hat sein Studium der Humanmedizin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg absolviert. Er war Gesundheitsstadtrat für die Partei der Grünen in Berlin, zwölf Jahre Präsident der dortigen Ärztekammer und dann Vorstand einer Krankenkasse. Jetzt arbeitet er als freier Organisationsberater und Projektentwickler. Seit 2007 leitet er als Vorsitzender den Berufsverband Deutscher Präventologen e.V.

Interview mit Dr. med. Ellis Huber

„Für Gesundheit gibt es kein Rezept“

Gesunde Medizin: Worin besteht die Leistung eines Präventologen?

Dr. Huber: Präventologen unterstützen Menschen darin, ihr eigenes Gesundheitspotenzial zu entdecken. Sie befähigen zu einem gesünderen Verhalten und helfen in Kindergärten, Schulen oder auch Betrieben gesundheitsförderliche Verhältnisse umzusetzen. Ziel ihrer Arbeit ist es, die individuelle wie soziale Gesundheitskompetenz zu stärken. So tragen beispielsweise das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, das Leben meistern zu können, nicht nur zu einem gesunden Selbstbild bei, sondern auch zur physischen Gesundheit.

Gute Prävention begeistert die Menschen in ihren Lebenswelten für ein gesünderes Leben, sie macht Freude und kommt nicht mit dem erhobenen Zeige-

finger daher. Damit erreicht sie genau das, was die Krankenkassen mit ihren Präventionsprogrammen auch wollen.

Gesunde Medizin: Gehören Vorsorgeuntersuchungen nicht auch zur Präventologie?

Dr. Huber: Die Gesundheit des einzelnen Menschen und auch die Gesundheit der Bevölkerung müssen von der Geburt bis zum Lebensende kontinuierlich und nachhaltig gepflegt werden. Vorsorgeuntersuchungen kommen eher zu spät. Gesundheit wird schon viel früher durch Bildung und gesunde Lebensräume gehegt und gepflegt. Präventologen stehen für eine neue Praxis der Gesundheitsförderung. Sie kommen aus allen sozialen, pädagogischen oder gesundheitlichen Berufen. Sie behandeln keine

Krankheiten, Defizite oder Risikofaktoren, sie kümmern sich um Ressourcen und Fähigkeiten.

Gesunde Medizin: Wie schafft es ein Präventologe, alte Gewohnheiten zu verändern?

Dr. Huber: Präventologen stärken die gesunden Kräfte nicht für die Leute, sondern mit ihnen zusammen. Wir laden dazu ein, neue Erfahrungen zu machen, die eigene Motivation zu stabilisieren und begeistern für einen gesünderen Alltag. Es gibt viele Wege zur Gesundheit und kein einziges Rezept. Wir helfen dem einzelnen Menschen, den für ihn stimmigen Weg zu finden und gehen dann ermunternd mit.

Gesunde Medizin: Wir danken Ihnen für das Gespräch.



Betriebliche Gesundheitsvorsorge mit System

Martin Bau koordiniert seit elf Jahren die Gesundheitsprävention des Werksärztlichen Dienstes im traditionsreichen Unternehmen Tesa in Offenburg. Heute entwickelt Martin Bau mit Unterstützung der Geschäftsführung langfristige Konzepte im Rahmen eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die drei Säulen der Prävention – gesunde Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit – bestimmen die Ausrichtung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei Tesa. Wir bieten unseren Mitarbeitern langfristig angelegte Jahresprogramme, beispielsweise „Psychische Belastung am Arbeitsplatz“ oder „Muskeln und Skelett“ sowie familienfreundliche Arbeitszeitmodelle und ein präventiv angelegtes Betriebliches Eingliederungsmanagement.



Gesundheit macht Schule

Das Hauptthema von Dorothee Remmler-Bellen, geprüfte Präventologin, Mathematikerin, Lehrerin, frühere Schulleiterin, verheiratete Mutter vier erwachsener Kinder, ist die Stressprävention – insbesondere an Schulen.

Ich habe in den Jahren als Lehrerin und Schulleiterin viele Kinder und Jugendliche erlebt, die an verschiedenen Schulen gescheitert waren und die überhaupt keinen Spaß mehr am Lernen hatten. Auf der Suche nach Lösungen kam ich zum Thema Prävention und zum Bundesverband, für den ich aktuell ein Fortbildungskonzept mit genau diesem Fokus entwickelt habe. Meine Vision ist es, dass an jeder Schule ein Schulpräventologe zu finden ist.