

Eigenverantwortung als Garant für Gesundheit



Prävention im Allgemeinen und Diabetes-Prävention im Speziellen sind eine gesamt-gesellschaftliche Aufgabe, die es als Herausforderung künftig zu lösen gilt.

Bedingt durch drastische Veränderungen des Lebensstils ist seit ca. 20 Jahren weltweit ein Anstieg von Häufigkeit und Ausmaß der Übergewichtigkeit zu verzeichnen (1). Aus diesem Grund müssen alle Anstrengungen unternommen werden, um die Integration von Programmen zur primären Prävention des Typ-2-Diabetes in die Versorgungsstruktur voranzubringen. Die Evidenz aus großen prospektiven, randomisierten Studien dafür, dass Maßnahmen zur Prävention des Typ-2-Diabetes langfristig erfolgreich und effektiv sind, ist hoch. Es ist daher dringend notwendig herauszufinden, wie die Studienerfahrungen flächendeckend praktisch umgesetzt werden können. Dabei können größer angelegte Gesundheitsnetze und Gesundheitsregionen eine entscheidende Rolle spielen. Daraus ergibt sich für den Hausarzt eine Schlüsselposition – aufgrund seiner Rolle in der Versorgungskette und seiner Glaubwürdigkeit durch die langjährige Betreuung seiner Patienten wie auch von Hochrisikopersonen.

Aktuelle Studien zu Präventionsansätzen

Prävention wirkt; dies haben zahlreiche Studien in den vergangenen Jahren weltweit gezeigt. Es ist durchaus bekannt, dass eine positive Veränderung des Lebensstils (gesund erhaltende Ernährung, mehr Bewegung, Stressreduktion, nicht Rauchen usw.) das individuelle Krankheitsrisiko für Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, metabolisch-vasculäres Syndrom und Typ-2-Diabetes drastisch reduzieren kann. Wenig kommuniziert wurde indessen, dass schon geringe Veränderungen, wie z.B. die Nutzung eines Pedometers (Schrittzähler), erfolgversprechend sind, und dadurch das Krankheitsrisiko sinken kann. So hat eine amerikanische Studie gezeigt, dass durch den Einsatz von Pedometern die körperliche Aktivität der Teilnehmer signifikant erhöht werden konnte (2). Zudem wurde in einer schwedischen Studie nachgewiesen, dass die Steigerung der körperlichen Aktivität im mittleren Lebensalter möglicherweise den gleichen positiven Effekt auf die Reduzierung der Sterblichkeit hat wie das Beenden des Rauchens (3). Einen weiteren Beleg dafür, wie wichtig eine positive Veränderung des Lebensstils ist, liefert eine prospektive Studie,





Mini-CD: Prävention vor Kuration

die den Zusammenhang zwischen dem Body-Mass-Index (BMI) und der Sterblichkeit untersuchte. Das Ergebnis zeigt, dass eine Erhöhung des BMI um 5 kg/m² einen Anstieg der Sterblichkeitsrate um 30% zur Folge hat (4). Neben den positiven Effekten auf die Lebenserwartung eines Menschen wirken sich Präventionsmaßnahmen zudem auch günstig auf das Stressempfinden und die Stressresistenz der Teilnehmer aus (5).

Die wichtigste Frage ist jedoch, wie Menschen für eine positive Lebensstiländerung motiviert werden können. Erfolgversprechend scheint der Einsatz von (finanziellen) Anreizen für die Teilnehmer von Präventionsmaßnahmen. So konnte eine aktuelle Studie zeigen, dass Teilnehmer, die einen finanziellen Bonus erhielten, kurzfristig deutlich mehr Gewicht abnahmen, als die Teilnehmer ohne finanziellen Anreiz (6).

Prävention vor Kuration

Prävention wird derzeit noch nicht in ausreichendem Maße zur Krankheitsvorbeugung genutzt, obwohl die wissenschaftliche Datenlage zu den Möglichkeiten der Primärprävention eindeutig positiv ist. Die Diabetes-Stiftung DDS hat die Thematik in der Broschüre „Prävention vor Kuration. Gesundheit 2010 – unsere Chance“ aufgegriffen, um zentrale Akteure auf dem Gebiet der Prävention zu mobilisieren. Die Publikation verdeutlicht anschaulich die Bedeutung und Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen sowie die daraus resultierende Notwendigkeit, Prävention perspektivisch auf die politische Agenda zu setzen (7) (www.diabetesstiftung.de).

Fazit: Prävention ist wichtig und richtig

- Der Hausarzt hat bei der Risikoerkennung und Motivation zur Teilnahme an Präventionsmaßnahmen einen entscheidenden Status. Durch die hohe Compliance der Patienten ist das Setting Hausarzt besonders geeignet, um Risikopersonen zu identifizieren und zu motivieren, an Präventionsmaßnahmen teilzunehmen.
- Prävention kann zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.

- Prävention fördert eigenverantwortliches „Gesundheitshandeln“.
- Typ-2-Diabetes kann durch Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention signifikant reduziert werden.
- Die vorhandenen und wissenschaftlich evaluierten Strategien der Prävention und Gesundheitsförderung sind wirksam und zugleich kosteneffektiv.
- Gezielte Präventionsmaßnahmen können zur Reduzierung der Krankheitskosten führen.
- Die Motivation zur Teilnahme an Präventionsmaßnahmen kann in der Hausarztpraxis erfolgreich ablaufen.

Literatur

- 1 Haffner S, Taegtmeier H. Epidemic obesity and the metabolic syndrome. *Circulation* 2003; 108: 1541–1545
- 2 Bravata DM, Smith-Spangler C, Sundaram V, Gienger AL, Lin N, Lewis R, Stave CD, Olkin I, Sirard JR. Using Pedometers to Increase Physical Activity and Improve Health. A Systematic Review. *JAMA* 2007; 298: 2296–2304
- 3 Byberg L, Melhus H, Gedeberg R, Sundström J, Ahlbom A, Zethelius B, Berglund LG, Wolk A, Michaëlsson K. Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort. *BMJ*. 2009 Mar 5; 338: b688. doi: 10.1136/bmj.b688
- 4 Prospective Studies Collaboration, Whitlock G, Lewington S, Sherliker P, Clarke R, Emberson J, Halsey J, Qizilbash N, Collins R, Peto R. Body mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies. *Lancet* 2009; 373: 1083–1096
- 5 Giel KE, Enck P, Zipfel S, Schrauth M, Bury A, Graf M, Kümmerle S, Guthoff M, Stefan N, Häring HU, Fritsche A. Psychological effects of prevention: do participants of a type 2 diabetes prevention program experience increased mental distress? *Diabetes Metab Res Rev* 2009; 25: 83–88
- 6 Schwarz PEH, Hauner H (editors). Leitfaden Prävention Diabetes mellitus Typ 2. München: Nationales Aktionsforum Diabetes mellitus; 2006
- 7 Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS). Prävention vor Kuration. Gesundheit 2010 – unsere Chance. 2008

Redaktion:

Deutsche Diabetes-Stiftung (DDS)
Staffelseestraße 6
81477 München
Tel.: 089/579579-0, Fax: 089/579579-19

Text: Dinah Köhler, Dipl.-Gesundheitswirtin
E-Mail: dinah.koehler@diabetesstiftung.de

