

Wie bleibt man denn gesund?

Das Gesundheitssystem trägt, so wird im Folgenden argumentiert, viel zur Krankheit und wenig zur Gesundheit bei. Dennoch gibt es Wege zu mehr Gesundheit.

Christoph Maeder

Wären die finanziellen Ausgaben für unser Gesundheitswesen ein Indikator für den Krankheitszustand der Gesellschaft, so müsste man das Schlimmste befürchten. Man müsste davon ausgehen, dass wir seit vielen Jahren immer kränker werden und dass der mittlerweile bis weit in die Mittelschicht hinein kaum mehr tragbare finanzielle Effort der Überwindung der sich ausbreitenden Krankheiten dient. Doch dem ist natürlich nicht so. Der Gesundheitszustand der Bevölkerung ist – gemessen an den üblichen Messgrößen – seit vielen Jahren mehr oder weniger konstant; denn Gesundheit wird in erster Linie erreicht und erhalten, indem möglichst viele einen gesunden Lebensstil beherzigen, und nur bedingt und in speziellen Fällen mittels Interventionen durch das medizinische System. Gesundheit hängt in industrialisierten modernen Gesellschaften denn auch kaum mehr von der Ärztedichte, von Konsultationsfrequenzen oder von der Anzahl verfügbarer Krankenhäuser ab. In aller Deutlichkeit wird uns dies jeweils wieder vor Augen geführt, wenn Untersuchungen ergeben, dass Blinddärme, Man-

deln und Gebärmütter in gewissen Regionen doppelt so häufig wie in anderen entfernt werden – ohne messbare Auswirkungen auf den Gesundheitszustand der dort lebenden Bevölkerung.

Das Medizinsystem: «Bigger, better, faster, more!»

Es ist also nicht die zunehmende Zahl der Krankheiten, die eine Expansion der Medizin nötig machen würde. Was steckt dann hinter der Expansion der Medizin?

Im Folgenden will ich argumentieren, dass es gerade nicht – wie es seit mehr als zwanzig Jahren gebetsmühenhaft vorgetragen wird – die angeblich falsch gesetzten ökonomischen Anreize sind, die da hauptsächlich wirken. Selbstverständlich tragen sie ihren Anteil zum Kostenproblem bei, doch sind sie eher Teil der Symptomatik als Teil der Ursachen. Im Kern handelt es sich nämlich um ein kulturelles Phänomen, das in seiner Kurzversion bestens in der Formel einer amerikanischen Rockband aufgehoben ist: «Bigger, better, faster, more!», so lautet ein Albumtitel der «Four Non Blondes». Dieser Marschbefehl gilt nicht nur für die Produktion der Gesundheit und die Bekämpfung von Krankheit, sondern ist ein Imperativ generellerer Art in der modernen Gesellschaft. Man stelle sich vor, jemand käme auf die Idee, das Gegenteil zu verlangen: kleiner, schlechter, langsamer, weniger. Er würde zweifellos ausgelacht und nicht mehr ernst genommen.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Ein unversiegbarer Quell immer neuer Intervention in das Leben ist der Traum vom perfekten Körper



Christoph Maeder

und vom makellosen Menschen. Die Fortschritte der Humangenetik und der vorgeburtlichen Diagnostik somatisch bedingter Krankheiten und Dispositionen sind das derzeit am meisten Aufsehen erregende, aber keineswegs einzige Beispiel. Ganz

«Die grossen Schwierigkeiten unseres Gesundheitswesens rühren nur zu einem kleinen Teil von der Ineffizienz der Leistungserbringung her.»

wie Jules Romains in seiner unnachahmlichen Komödie «Knock – oder der Triumph der Medizin» es schon am Anfang des 20. Jahrhunderts vorausgesehen hat: «Les gens bien portants sont des malades qui s'ignorent», oder in freier Übersetzung: «Gesunde Menschen gibt es nicht. Es gibt nur solche, die noch nichts von ihrer Krankheit wissen.»

Immer häufiger («more») wird mit immer besseren («better») Methoden immer schneller («faster») in immer grössere («bigger») Lebensbereiche eingegriffen, und der Krankheitsbegriff wird immer stärker ausgeweitet. Nur so wird verständlich, warum heute bereits praktisch alle über dreissigjährigen Frauen bei Schwangerschaft ihre werdenden Kinder auf genetische Defekte testen lassen. Denn falls sie das nicht tun, wird ihnen eine kaum mehr allein oder vom einzelnen Paar zu tragende Verantwortung für eine allfällige Krankheit ihres Kindes zugeteilt. Dies zeigt, dass Gesundheit auch zu einem Zwang werden kann. Dieser Zwang führt dazu, dass wir es in naher Zukunft verlernen werden, beispielsweise mit Menschen mit Down-Syndrom umzugehen; sie werden nämlich aus unserer Gesellschaft verschwinden. Und dieser gesellschaftlich erzeugte Zwang, die Eingriffsmöglichkeiten des Medizinsystems zu nutzen, wird ironischerweise immer als eigenverantwortlicher Entscheid dargestellt! Im Alltag heisst es dann: «Das müssen Sie selber wissen.»

Der Grundmechanismus liegt auf der Hand: Über die Ausweitung der möglichen Krankheitshorizonte und -definitionen werden die Zonen möglicher Gesundheit verkleinert. Anstatt dass wir uns darum kümmern, wie Gesundheit erhalten werden kann, definieren wir in den medizinischen Wissenschaften immer neue Einfallskanäle von Krankheiten und erklären diesen dann den Krieg, der, wie das Kriege so an sich

haben, selbstverständlich teuer ist. Instrumente der Kriegsführung sind Computertomografen, Lasergeräte, Chemotherapien und rechnergestützte Simulationen. Schon fast überflüssig zu erwähnen, dass solche High-Tech-Systeme natürlich auch «Case Manager» und weitere Exper-

«Auf der individuellen Ebene mag es sinnvoll sein, sich gar nicht allzu sehr mit der Gewinnung von Gesundheit zu beschäftigen.»

ten des «people processing» (d.h. der «Menschenveredelung») nötig machen und dass die kleinen Spitäler zwangsläufig als ineffizient abgeschrieben und aufgegeben werden müssen.

In Wahrheit aber rühren die grossen Schwierigkeiten, in denen sich unser Gesundheitswesen befindet, nur zu einem kleinen Teil von der Ineffizienz der Leistungserbringung durch Pflegende und Ärzte her. Die Mitarbeitenden im Gesundheitswesen sind vielmehr eingespannt in eine Struktur der Besserung über die Erfindung neuer Abweichung, deren Erfolg durchaus zweischneidig ist: Zivilisationskrankheiten wie Infarkte und Krebs, aber auch Krankheiten wie Aids lassen sich immer perfekter diagnostizieren, ohne dass deswegen Heilung in Aussicht steht. Die Schere zwischen Diagnose- und Be-

handlungsmöglichkeit öffnet sich immer weiter.

Zusammengefasst können wir festhalten, dass das Meer des Elends trotz der medizinischen Erfolge offenbar wesentlich schneller wächst als die Zuversicht, das Elend zu überwinden. Und auch wenn der medizinisch-technische Fortschritt zweifellos viele guten, anerkannt-werten Seiten hat, so sollten wir ehrlicherweise doch seinen Antrieb – den Traum vom perfekten Menschen – und die damit verbundenen Nebenwirkungen – immer mehr Krankheit bei gleich bleibender Gesundheit – nicht übersehen.

Wege zu mehr Gesundheit

Das Gesundheitssystem trägt also wenig zur Gesundheit bei. Doch wie bleibt man denn gesund?

Es mag irritieren, doch wir sind eben nie ganz heil und leben immer im Spannungsfeld zwischen dem, was wir möchten, und dem, was wir haben oder können. Das Fehlen von Krankheit ist bekanntlich noch nicht zwangsläufig Gesundheit, wie insbesondere die Studien zum Wohlbefinden und zum Gesundheitszustand in der Schweiz zeigen, denn die grössten Krankmacher sind bis heute Marginalisierung und Armut. Es kommt nicht von ungefähr, dass Bauarbeiter früher sterben und ein kränkeres Leben haben als Pfarrer und Hochschullehrer. Alle verfügbaren Informationen zur Verbreitung und Häufigkeit von Krankheiten im Land zeigen, dass soziale Ursachen für die Genese von Krankheit mindestens so stark zählen wie biologische.





Darin liegt natürlich auch eine Hoffnung: Wenn es gelingt, Armut und Marginalisierung in vernünftigen und für die Betroffenen erträglichen Grenzen zu halten und gesundheitsfördernde Lebensstile für alle zu verbreiten, dann ist zwar die Dynamik der Expansion der Krankheitskonzepte noch nicht gestoppt, doch es lassen sich wenigstens individuell der Gesundheit zuträgliche Daseinsformen finden. Dies muss ja nicht gerade nach dem Motto «Vom Kettenraucher zum Marathonläufer» geschehen. Wir alle wissen nämlich

nur zu gut, dass Suchtmittelmissbrauch und Spitzensport ungesund sind!

Und letztlich bleibt uns, auch wenn wir in einer Welt leben, in der fast alles möglich scheint, nur das eine Leben und das Wissen darum, dass das Schicksal auch in der Spitzenmedizin seinen Platz hat. Insofern mag es auf der individuellen Ebene sinnvoll sein, sich vielleicht gar nicht allzu sehr mit der Gewinnung von Gesundheit zu beschäftigen. Vielmehr sollten wir sie dann pflegen und geniessen, wenn sie uns noch nicht ab-

handen gekommen ist. Und wenn Krankheit eintritt, dann sollten wir uns daran erinnern, dass diese unvermeidlicher Teil unseres Daseins ist und dass niemand ohne Beschränkungen lebt. ■

Autor:
Prof. Dr. Christoph Maeder

Leiter Forschung
FHS St. Gallen
Institut für Soziale Arbeit
Industriestrasse 35
9401 Rorschach
E-Mail: christoph.maeder@fhsg.ch

Lebensstil verändern – praktische Erfahrungen

Mit Ohrgeräusch leben gelernt

An Silvester 2000 erlitt ich ein Knalltrauma. Seit diesem Tag habe ich im linken Ohr einen Tinnitus und einen Gehörschaden. Ich höre ständig einen unterschiedlich lauten, sehr hohen Ton, ähnlich wie Grillengezirpe.

Tinnitus ist ein medizinischer Fachausdruck (von lateinisch tinnire = klingen) und umfasst alle Arten von Ohrgeräuschen. Tinnitus ist ein schweres Ohrenleiden, welches medizinisch nicht behandelbar ist. Aus diesem Grund bekam ich vom Ohrenarzt zu hören: «Tinnitus ist nicht heilbar. Damit müssen sie sich abfinden.»

Ich habe mich am Anfang sehr stark auf den Tinnitus konzentriert. Ich konnte an nichts anderes mehr denken. Ich habe viele Therapien ausprobiert: Sauerstofftherapie, Akupunktur, Halswir-

beltherapie und Chiropraktik brachten keine Besserung.

Ich litt sehr, zog mich zurück und fiel in eine tiefe Depression. Als es am Schlimmsten war, hatte ich sogar Suizidgedanken. Immer war die Angst, was ich dann machen würde, wenn der Tinnitus noch lauter würde.

Glücklicherweise kam ich zu einer guten Hörakustikerin mit grossen Fachkenntnissen und viel Verständnis für Tinnitus-Betroffene. Ein Kombi-Hörgerät, das mit einem Rauschen den Ton etwas kaschiert und das Hören verbessert, hat mir geholfen. Denn damit höre ich die Vögel wieder pfeifen, und der Tinnitus erscheint weniger im Vordergrund.

Ich musste mich stark umstellen und anpassen. Solange ich dachte, dass dieser Ton weg muss, besserte es überhaupt nicht. Jetzt bin ich gelas-

sener geworden. Wenn ich heute meinen Tinnitus als laut empfinde, sage ich mir ganz bewusst: «Halt! Stopp! Ich beachte den Tinnitus nicht!» Diesen Rat habe ich von einer Psychologin erhalten. Bei einer Depression kann eine psychologische Betreuung sehr hilfreich sein.

Ich bin Mitglied einer Tinnitus-Selbsthilfegruppe. Aufgrund der von mir gemachten Erfahrungen kann ich eine Selbsthilfegruppe empfehlen, vor allem für neu Tinnitus-Betroffene. Früher beherrschte mich der Tinnitus. Heute habe ich ihn gut im Griff und bin trotz Tinnitus glücklich.

Autor:
F.G. (Name der Redaktion bekannt)

Kontakt zu Selbsthilfegruppen: www.kosch.ch