

Verantwortung – die verkannte Ressource

Harald Walach

Institut für transkulturelle Gesundheitswissenschaften & Samuëli Institute, European Office,
Europa-Universität Viadrina, Frankfurt/O., Deutschland

Der bekannte Wiener Kabarettist Helmut Qualtinger hat vor Zeiten ein weithin bekanntes Chanson komponiert, dessen Refrain lautet: «Der Papa wird's scho richt'n, des g'hört zu seine Pflicht'n». Im Chanson geht es darum, dass sich eine Truppe verwöhnter junger Männer trifft und sich ihre alltäglichen Katastrophen erzählt. Einer von ihnen berichtet z.B., ein Passant sei ihm gerade in seinen Porsche hineingerannt, worauf eben dieser berühmte Refrain die Lösung des Problems suggeriert.

Dies ist auch oft die Haltung des westlich zivilisierten Menschen gegenüber dem Staat und dem Arzt, wenn es um seine Gesundheit geht: «der Papa» – in diesem Fall der Staat und der Arzt – «wird's scho richt'n, des g'hört zu seine Pflicht'n». Man delegiert die Verantwortung für sich und seine Gesundheit an staatliche Behörden und das medizinische System, für das man ja schließlich über Steuern und Beiträge aufkommt. Auf den ersten Blick leuchtet das ein. Bei genauerer Betrachtung tauchen Probleme auf.

Gesundheit, so suggeriert eine solche Haltung der Delegation von Verantwortung, ist etwas, das von außen hergestellt werden kann. Grundsätzlich ist Gesundheit jedoch etwas, das unser Organismus beständig selbst herstellt. Durch unser Verhalten können wir diesen Prozess behindern, z.B. durch das, was wir in Form von Nahrungs- und Genussmitteln zu uns nehmen, durch die Art wie wir leben, durch das, was wir in unserer Freizeit tun oder nicht tun. Natürlich muss im Akutfall, etwa wenn wir einen Unfall haben oder wenn sich eingeschlifene Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten in einer Erkrankung manifestieren, der Arzt handeln und das medizinische System seine Hilfestellung bieten. Aber wir sollten uns darüber im Klaren sein, und vor allem die Patienten dahingehend schulen, dass dies nur Hilfestellungen sind, und dass die entscheidenden Gesundungsimpulse von innen kommen.

Weil unser Organismus Gesundheit immer wieder neu selbst erzeugt und in der Regel nur dann, wenn er massiv in diesem Prozess gestört wird, Krankheiten entstehen, ist

eigentlich das Wort «Patient» falsch. Es ist eine altmodische Bezeichnung, die noch aus der Zeit der Siechenhäuser und Infektionsspitäler stammt. Damals waren die kranken Menschen wirklich «Leidende», denen passiv etwas widerfahren war, weswegen sie hilflos, krank und daher eines Arztes bedürftig waren. Die Zeiten, in denen Krankheiten und Bedrohungen vor allem durch akute Infektionskrankheiten verursacht wurden, sind zumindest in den westlich zivilisierten Ländern längst vorbei. Die Krankheiten, die wir heute sehen, sind überwiegend solche, bei denen über lang anhaltende Lebensstilentscheidungen die Weichen falsch gestellt und daher die biologischen Systeme der Regulation überfordert wurden. Wer hat die Weichen falsch gestellt? Wer sollte für diese Situation die Verantwortung übernehmen? Der Patient, der eigentlich ein «Agent» ist, ein Handelnder. Erst wenn diejenigen, die sich heute als «Patienten» sehen und die auch vom medizinischen System so behandelt werden, sich als Akteure, als Handelnde, sehen, kann es gelingen, unser Gesundheitssystem so zu verändern, dass es von den Kosten und den Interventionen her der Gesundheit dienlich ist. Eine kleine Übung für alle, die praktisch mit Kranken zu tun haben: Sagen Sie einmal für eine Woche, zumindest mental, statt «Patient» etwas anderes: z.B.: «Akteur», «Kunde», «Klient» – etwas, das den Charakter des aktiv Handelnden betont.

Die hauptsächlichen Gesundheitsprobleme unserer postmodernen Zeit, sage ich, sind chronische, die durch die Art verursacht werden, wie sich unsere Genetik in der Interaktion mit der Umwelt manifestiert. Das ist mittlerweile unter dem Fachbegriff «Epigenetik» bekannt. Wir können nichts für unsere Gene. Aber wir können etwas dafür, wie sich unsere Gene manifestieren, nämlich dadurch, dass wir ein bestimmtes Verhalten an den Tag legen, das erst dazu führt, dass bestimmte Gene aktiviert werden. Dean Ornish hat mit seiner Gruppe beispielsweise gezeigt, dass der Wechsel auf eine vegetarische, rohkostbetonte Vollkorndiät hunderte von Genen ab und andere anschaltet, die zentral sind für Stoff-

wechselfprozesse, die auch bei Krebs und anderen chronischen Erkrankungen eine Rolle spielen [1, 2]. Oder schätzen Sie einmal, wie stark ein Mann fortgeschrittenen Alters sein Prostatakrebsrisiko senken kann, wenn er eine pharmakologische Prävention in Form von Hormonpräparaten betreibt – das wäre aus meiner Sicht die Haltung eines potenziellen «Patienten», eines Menschen, der Heilung von einer Intervention erwartet, die an ihm vollzogen wird. Das etwas enttäuschende Ergebnis lautet etwa 3%, wie 8 Studien zu diesem Thema zeigen [3]. Und schätzen Sie, wie stark dieser, vielleicht etwas übergewichtige Mann sein Risiko reduzieren kann, an Prostatakrebs zu erkranken, wenn er sein Gewicht um nur 1,6 kg reduziert – das wäre die Handlung eines Menschen, der sich als Handelnder, als Verantwortlicher begreift. Die Reduktion beträgt 15% [4]. Möglicherweise lässt sich Prostatakrebs sogar durch Diätintervention allein behandeln [5]. Wir wissen wenig darüber, weil es bisher kaum Studien dazu gibt.

Das führt mich zum letzten Punkt: Das momentan herrschende Modell, in dem Krankheit als Schicksal, kranke Menschen als passiv und damit als «Patienten» gesehen werden, ist veraltet. Es ist für die chronischen Krankheiten größtenteils unbrauchbar. Aber es wird konserviert. Weil es nämlich einigen nützt: vor allem der Gesundheitswirtschaft mit all ihren Industriezweigen. Wir sollten endlich erkennen, dass wir unser Heil nur in Grenzen aus der Entwicklung neuer Medikamente ziehen können und dass wir möglicherweise sogar bereits mehr Unheil als Heil aus der Anwendung vorhandener Medikamente ziehen. Wenn wir Menschen dazu erziehen, für ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen, könnte sich möglicherweise manches ändern. Vielleicht sogar die Inzidenz von neuen chronischen Krankheiten. Möglicherweise gäbe es dann sogar mehr Gesunde als heute, die länger gesund leben und sogar eines natürlichen, gesunden Todes sterben. Kaum auszudenken. Die Ressource der Zukunft und das Mittel, mit dem unser Gesundheitswesen saniert werden könnte heißt «Verantwortung».

Literatur

- Ornish D, Magbanua MJM, Weidner G, Weinberg V, Kemp C, Green C, Mattie MD, Marlin R, Simko J, Shinhara K, Haqq CM, Carroll PR: Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2008;105:8369–8374.
- Ornish D, Lin J, Daubenmier J, Weidner G, Epel E, Kemp C, Magbanua MJM, Marlin R, Yglecias L, Carroll PR, Blackburn EH: Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study. *Lancet Oncol* 2008;9:1048–1057.
- Wilt TJ, MacDonald R, Hagerty K, Schellhammer P, Tacklind J, Somerfield MR, Kramer BS: 5- α -Reductase inhibitors for prostate cancer chemoprevention: an updated Cochrane systematic review. *Br J Urol* 2010;106:1444–1451.
- Cao Y, Ma J: Body-mass index, prostate cancer-specific mortality and biochemical recurrence: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Prev Res* 2011;4:486–501.
- Ornish D, Weidner G, Fair WR, Marlin R, Pettengill EB, Raisin CJ, Dunn-Emke S, Crutchfield L, Jacobs FN, Barnard RJ, Aronson WJ, McCormac P, McKnight DJ, Fein JDD, Dnistrian AM, Weinstein J, Ngo TH, Mendell NR, Carroll PR: Intensive lifestyle changes may affect progression of prostate cancer. *J Urol* 2005;174:1065–1070.
- Saxe GA, Major JM, Nguyen JY, Freeman KM, Downs TM, Salem CE: Potential attenuation of disease progression in recurrent prostate cancer with plant-based diet and stress reduction. *Int Cancer Ther* 2006;5:206–213.

Imprint

ISSN Print Edition: 1661–4119
ISSN Online Edition: 1661–4127

Journal Homepage: <http://www.karger.com/fok>

Publication Data: Volume 18, 2011 of 'FORSCHENDE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN' appears with 6 issues.

Copyright: © 2011 by S. Karger Verlag für Medizin und Naturwissenschaften GmbH, Freiburg (Germany). All rights reserved. No part of the journal may be reproduced in any form without the written permission of the publisher. This includes digitalisation and any further electronic computing, like saving, copying, printing or electronic transmission of digitalized material from this journal (online or offline). Authorization to photocopy items for internal or personal use of specific clients is granted by Karger.

Photocopying: This journal has been registered with the Copyright Clearance Center (CCC), as indicated by the code appearing on the first page of each article. For readers in the US, this code signals consent for copying of articles for personal or internal use, or for the personal or internal use of specific clients, provided that the stated fee is paid per copy directly to Copyright Clearance Center Inc., 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 (USA).

A copy of the first page of the article must accompany payment. Consent does not extend to copying for general distribution, for promotion, for creating new works, or for resale. In these cases, specific written permission must be obtained from the copyright owner, S. Karger GmbH, Wilhelmstraße 20A, 79098 Freiburg (Germany).

Disclaimer: The statements and data contained in this publication are solely those of the individual authors and contributors and not of the publisher and the editor(s). The appearance of advertisements in the journal is not a warranty, endorsement, or approval of the products or services advertised or of their effectiveness, quality or safety. The publisher and the editor(s) disclaim responsibility for any injury to persons or property resulting from any ideas, methods, instructions or products referred to in the content or advertisements.

Distribution and Subscription: Karger offers three types of subscription: Print Only, Online Only and the combined Print + Online. The basic annual subscription rate is the same for all three delivery forms; however, a fee for the combined print and online subscription is levied, and there is a postage and handling charge for Print Only and Print + Online. Subscriptions run for a full calendar year. Prices are given per volume.

Print subscription: EUR 173.– + postage and handling.
Online subscription: EUR 173.–.
Combined (print + online) subscription: EUR 219.– + postage and handling.

For customers in Germany: Please turn to your bookshop or to S. Karger Verlag für Medizin und Naturwissenschaften GmbH Wilhelmstr. 20A, 79098 Freiburg (Germany)
Tel. +49 761 45 20 70, Fax +49 761 45 20 714
E-mail information@karger.de

For customers in all other countries: Please contact your bookshop or S. Karger AG, Allschwilerstr. 10, 4009 Basel (Switzerland)
Tel. +41 61 3 06 11 11, Fax +41 61 3 06 12 34
E-mail karger@karger.ch

Advertising: Correspondence should be addressed to the publisher. S. Karger Verlag für Medizin und Naturwissenschaften GmbH Attn. Ellen Zimmermann (Head of Marketing)
E-mail e.zimmermann@karger.de

Price list No. 14 of January 1, 2011 is effective.

Vi.S.d.P. (Person responsible according to the German Press Law): Sibylle Gross

Type setting and printing: Kraft Druck GmbH, 76275 Ettlingen, Germany.

Bibliographic Services

Index Medicus/MEDLINE
Current Contents/Clinical Medicine
Science Citation Index Expanded
Index Copernicus