



Dr. med. Anne Brettner

Den Jahren mehr Leben geben – Prävention statt Früherkennung

Gesundheitserhalt mithilfe der Orthomolekularen Medizin

Die Selbstverantwortung zur Gesunderhaltung von Psyche und Körper und die mögliche Vermeidung einer Erkrankung fängt nicht erst bei der Früherkennungsuntersuchung an, sondern sie sollte bereits mit der konsequenten Willensentscheidung eines jeden Einzelnen zur Prävention beginnen. Früherkennungsuntersuchungen von Krankheiten haben sicherlich ihren unerlässlichen wichtigen Stellenwert in der Gesundheitsvorsorge, denn sie entdecken oftmals in einem frühen Stadium eine beginnende Erkrankung, die dann unter therapeutischem Einsatz möglicherweise noch rechtzeitig wieder abgewendet, gemildert oder geheilt werden kann. Wenn jedoch schon im Vorfeld eine Prävention stattgefunden hätte, wäre es unter Umständen erst gar nicht zur Entstehung der Krankheit gekommen, oder das Ausbrechen der Erkrankung wäre weiter in das Alter verschoben worden, was ja dem Ziel der Prävention entspricht: den Jahren mehr Leben zu geben.

Der zuerst in den Rechtswissenschaften angewandte Begriff Prävention (von lat. prävenire = zuvorkommen) wurde durch die Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom 21. November 1986 in die Gesundheitsförderung eingeführt. Er hat im allgemeinen Sprachgebrauch den älteren Begriff Prophylaxe (griech. prophylaxis = Vorbeugung) verdrängt. Die zentrale Strategie und Ziel der primären Prävention soll sein, Belastungen zu senken, Auslöser von Krankheiten zurückzudrängen und eine Risikoverringerung des Eintretens einer Erkrankung zu erreichen. Prävention verlängert dadurch nicht nur das individuelle Leben und bessert die Lebensqualität, sie hat auch eine ökonomische Bedeutung, da die Kosten für unnötig gewordene Krankheitsbehandlungen gesenkt werden (1).

Prävention kann vielfältig
in nicht-medikamentöser
und medikamentöser Form
ausgeübt werden.

Nicht-medikamentöse Prävention

Zur nicht-medikamentösen Prävention zählen eine lebenslange gesunde, ausgewogene Ernährung, beginnend mit dem Gestilltwerden über vier Monate, gutem Raumklima, dem Meiden auch einer passiven Tabakrauchexposition, Verzicht von übermäßigem Alkoholkonsum, risikobewusster Umgang mit der Sexualität zur Vermeidung infektiöser Geschlechtskrankheiten, einer lebenslangen regelmäßigen sportlichen Aktivität und einem individuellen Stressmanagement.

Ernährung

Weltweit gesehen leben mittlerweile doppelt so viele übergewichtige wie untergewichtige Menschen auf der Welt (WHO-Report 2006). Hierzulande sind 52 % der Frauen und 66 % der Männer im Alter zwischen 18 und 79 Jahren übergewichtig. Dabei erreichen etwa 20 % der Deutschen einen BMI > 30 kg/m² und gelten damit als fettleibig. Und bereits 15 % aller 3- bis 17-jährigen gelten heute als übergewichtig, 6 % sogar als fettsüchtig (3). Die Vorbeugung eines Übergewichtes sollte daher bereits in der frühen Kindheit beginnen – vorzugsweise über die Ernährung.

Die adäquate Ernährung im Kindes- und Jugendalter enthält vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Verzehr von 400 bis 600 Gramm Obst und Gemüse ist anzustreben, aufgeteilt auf fünf Mahlzeiten, darüber hinaus Milchprodukte, Getreideprodukte und Fisch als Quelle von Omega-3-Fettsäuren. Fleisch sollte industriell unverarbeitet in die Küche gelangen, denn Wurst, Salami, Hot Dogs etc. enthalten neben ungesättigten Fettsäuren auch Salze, Chemikalien und Konservierungsstoffe. Zu vermeiden sind unbedingt Zwischenmahlzeiten wie Pizza, Kartoffelchips, Hamburger, Schokoladenriegel, denn alleine sie können den Tagesbedarf an Fett um ein Mehrfaches übersteigen und führen durch den gewohnheitsmäßigen Verzehr zu einer stetigen Gewichtszunahme. Bei den Getränken sollten Mineralwasser, Säfte und Tees den Bedarf decken.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung eines Erwachsenen sollte darüber hinaus berücksichtigen, den Salzkonsum niedrig zu halten. Der Genuss von z. B. Salami, Schinken, Brötchen, Ketchup, Konservenprodukte und Salzgebäck führt rasch zu einer Aufnahme von

mehr als den maximal empfohlenen 6 Gramm Salz täglich und begünstigt die Entstehung von Hypertonie, Infarkten und Kardiomyopathien...

Da Appetit und Durstempfinden im Alter meist nachlassen, sollte die Zufuhr von Nahrung und Flüssigkeit bei älteren Personen im sozialen Kontext und vor allem regelmäßig erfolgen. Dabei sollte auf eine genügende Zufuhr von Gemüse, Obst, Getreideprodukten, Ballaststoffen, Kalzium und Wasser geachtet werden. Vorgefertigte Lebensmittel, so genanntes Convenience Food, sollte vermieden werden.

Vorbild Japan

Japan hat seit den 1960er-Jahren in der Primär- und Sekundärprävention verbindliche Leitlinien zur Ernährung propagiert, die z. B. konsequent in Großkantinern umgesetzt werden mussten (2). Weiterhin wurden Ernährungsberatung und Aufklärungsmaßnahmen für den Lebensstil in Arztpraxen gefördert. Heute hat Japan weltweit die (noch) höchste Lebenserwartung vorzuweisen. Mitursächlich für die lange Lebenserwartung ist die traditionelle asiatische Ernährungsweise, die dadurch gekennzeichnet ist, dass Fette eine untergeordnete Rolle bei der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Stattdessen werden Soja und Reis, Fisch (Omega-3-Fettsäuren), Knollengemüse, Früchte und Nüsse verzehrt. Die Inhaltsstoffe dieser Lebensmittel sind epigenetisch wirksam. Ein Beispiel wäre das Phytohormon Genistein im Soja, welches das Potenzial hat, vor Krebs und Übergewicht zu schützen. Des Weiteren gehören Kurkuma, ein gelbes Gewürz der Wurzel einer indischen Pflanze, mit dem Inhaltsstoff Curcumin und grüner Tee mit dem Inhaltsstoff Epigallocatechin-3-Gallat EGCG zu den wichtigsten krebsprophylaktischen Lebensmitteln (9).

Bewegung

Sport gehört zu den
kostengünstigsten und effizientesten
Präventionsmaßnahmen.

Und doch geben nur 13 % der Deutschen an, an mindestens drei Tagen in der Woche eine



Dr. med. Anne Brettner

ist seit 2003 in eigener Praxis privatärztlich niedergelassen, mit den Schwerpunkten in Klassischer Homöopathie, Hypnose und Orthomolekularer Medizin. Themen ihrer Referententätigkeit sind u. a. Orthomolekulare Medizin und Raucherentwöhnung. Sie ist Mitglied und Ausbilderin des Forums für Orthomolekulare Medizin (FOM) und engagiert sich sowohl für Prävention als auch für die Therapiemöglichkeiten in der biologischen Krebsabwehr. Das Ziel ihrer Arbeit liegt in der Integration von naturheilkundlichen und komplementärmedizinischen Therapieverfahren in der Schulmedizin.

Kontakt:

Ellesdorferstr. 39, D-53179 Bonn
Tel.: 0228 / 3504864
Fax :0228 / 3697905
annebrettner@email.de
www.annebrettner.de

halbe Stunde körperlich aktiv zu sein. Dabei bewegen sich Frauen generell weniger als Männer.

Bereits im Vorschulalter sollten sich Kinder täglich mindestens zwei Stunden lang aktiv bewegen, im Schulalter sollte es täglich eine Stunde moderate bis intensive Bewegung in Form von Schulsport oder Freizeitaktivität sein. Zusätzlich sind im Alter von zwei bis neun Jahren koordinative Bewegungen wie z. B. Fahrradfahren und Balancieren wichtig. Vom 9. bis 13. Lebensjahr fördern auch abwechslungsreiche Bewegungsspiele wie Ballsport die Gesundheit, und ab dem 13. Lebensjahr sollte eine gezielte Sportartförderung stattfinden.

Ein individuelles Aktivitätsprogramm, das drei bis viermal pro Woche und über mindestens 30 Minuten durchgeführt wird, fördert im Erwachsenenalter langfristig die Gesunderhaltung. Das Ausdauertraining begünstigt die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge, die Senkung des arteriellen Blutdruckes, die Zunahme der Muskelmasse sowie deren Durchblutung und nicht zuletzt die Steigerung der Hirnnervenleistung. Durch den Bewegungsreiz wird Osteoporose vorgebeugt und die Knochenstruktur aufrechterhalten.

Im Alter können mit gezieltem Bewegungstraining die Muskulatur und die Sehnen elastisch und die Knochen stabil gehalten werden. Außerdem wird die Koordination geschult und somit Stürzen vorgebeugt. Um einen positiven Effekt zu erzielen, reicht es schon aus, dreimal wöchentlich ungefähr eine halbe Stunde spazieren zu gehen, auch und besonders im hohen Alter.

Wer jede Chance auf Bewegung im Alltag nutzt, kann bis zu 1200 Kilokalorien zusätzlich in der

Woche verbrennen. Und bereits ab einem wöchentlichen Trainingsumfang von 700 Kilokalorien kann das Risiko einer koronaren Herzkrankung um bis zu 40 % gesenkt werden (3).

Stressreduktion

Die Prävention von psychischen Störungen und Folgeerscheinungen von Stress und Überlastung sollte ebenfalls bereits in früher Kindheit geschult werden. In einer Übersichtsarbeit mit einer Gesamtstudienpopulation von 33.449 Probanden über die Epidemiologie psychischer Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter konnten die Autoren eine Gesamtprävalenz von 17,2 % feststellen. Als Faustregel kann man daher postulieren, dass fast jedes fünfte Kind eine emotionale Störung oder eine Verhaltensauffälligkeit aufweist (4).

Die Häufigkeit stressbezogener Störungen inklusive des Burnout-Syndroms nimmt bei Erwachsenen zu.

Als Folge einer chronischen Stressreaktion bildet der Körper Katecholamine, die die Herzfrequenz und den Blutdruck steigern, sowie Cortisol und proinflammatorische Zytokine, die die Ursache und Mediatoren einer chronischen Entzündung sein können. Chronische Entzündungen wiederum gelten als Ursache für Krebsentstehung sowie degenerative und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem wird durch Stress die zelluläre Immunantwort gemindert und die Produktion von Serotonin, ein wichtiger Neurotransmitter für psychische Ausgeglichenheit und erholsamen Schlaf, gehemmt.

Eine präventive Strategie kann hier wiederum Sport sein: Regelmäßiges Training stärkt die Hormonproduktion, die Schlafqualität, das seelische und soziale Wohlbefinden sowie die psychische Belastbarkeit. Eine weitere Möglichkeit bietet eine Verhaltenstherapie, die die Balance zwischen Anspannung und Lösung übt, die die beiden Pole Ideal und Realität ausgleicht und das Bewusstsein für die eigene innere Uhr und den eigenen Biorhythmus stärkt.

Suchtmittelkonsum

Bezüglich der bekannten Noxen Zigarettenrauch und Alkohol wäre eine großangelegte Präventionsmaßnahme durch Unterrichtseinheiten zum Thema Drogenmissbrauch bereits in Schulklassen notwendig. Während im Jahr 2000 ca. 9.500 junge Patienten im Alter zwischen 10 und 20 Jahren wegen akuter Alkoholintoxikation stationär aufgenommen wurden, stieg diese Zahl 2009 auf 26.400 Patienten (5).

Medikamentöse Prävention

In diesen Bereich kann u. a. eine gezielte Mikronährstoffversorgung eingeordnet werden.

Nach dem zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling hat die orthomolekulare Medizin das Ziel, Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu behandeln, indem sie die Konzentration von körpereigenen, natürlichen und essentiellen Substanzen im menschlichen Körper verändert, die für die Gesunderhaltung erforderlich sind. Bei den orthomolekularen Mikronährstoffen unterscheidet man zwischen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren, Aminosäuren und Enzymen. Im Folgenden sollen an ausgewählten Beispielen die präventivmedizinischen Möglichkeiten von Mikronährstoffen aufgezeigt werden.

Vitamin A

Die klassische Funktion dieses Vitamins ist der Epithelschutz für die Haut. Darüber hinaus ist es ein essentieller Bestandteil des Sehpigments, wichtig für die Glykoproteinsynthese in der Leber und die Aufrechterhaltung eines starken Immunsystems. Vitamin-A-Mangel-symptome äußern sich als Störung der Dunkelheitsadaptation (Nachtblindheit), Atrophie der Schleimhäute und in Form von einer trockenen und schuppigen Haut. Da Vitamin A ein fettlösliches Vitamin ist und im Gewebe akkumuliert, darf es nicht überdosiert werden, was besonders bei Schwangeren streng zu beachten ist.



Der Tagesbedarf liegt in der Prävention beim Erwachsenen bei 2600-3300 I.E.

B-Vitamine

Bei den B-Vitaminen sollten die Vitamine B1, B6 und B12 besonders hervorgehoben werden:

Vitamin B1, auch Thiamin oder das Stimmungs vitamin genannt, ist an der Synthese und Freisetzung des Hirnbotschafts Acetylcholin beteiligt und hat eine positiv vorbeugende Wirkung auf die Gedächtnisfunktion, insbesondere bei älteren Menschen.

Auch Vitamin B6 verfügt über eine neuroprotektive Wirkung, indem es die Produktion der Neurotransmitter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin fördert.

Vitamin B12 ist essentiell für die Bildung von Hämoglobin, dem Farbstoff der roten Blutkörperchen; ein Mangel führt zur Anämie. Es ist auch für die Herstellung der Phospholipide in den Myelinscheiden der Nervenzellen notwendig. Langfristige Vitamin-B12-Mangelzustände können irreversible neurologische Schäden auslösen. Hierzu gehören Depressionen, Demenz und auch Sensibilitätsstörungen.

Eine regelmäßig hohe Zufuhr der Vitamine B6 und B12 senkt das Risiko älterer Personen, eine Depression zu entwickeln (6). Die Vitamine B6 und B12 senken darüber hinaus Homocystein, ein Stoffwechselzwischenprodukt, welches bei erhöhten Werten mit einer Schädigung der Blutgefäße korreliert und als prädiagnostischer Faktor für das Risiko einer koronaren Herzerkrankung und eines apoplektischen Infarkts gilt.

Im Rahmen der EPIC-Studie wurde untersucht, welchen Einfluss die Plasmakonzentrationen der Vitamine B2, B6 und B12 auf das Risiko für das kolorektale Karzinom haben. Dabei zeigte sich, dass höhere Plasmakonzentrationen der Vitamine B2 und B6 mit einem verminderten Darmkrebsrisiko assoziiert waren (10).

Als präventiven Tagesbedarf für gesunde Erwachsene kann man für Vitamin B1 ca. 1,1-1,3 mg/Tag, für Vitamin B2 ca. 1,2-1,4 mg/Tag, für Vitamin B6 ca. 1,2-1,6 mg/Tag und für Vitamin B12 in etwa 2,4mcg/Tag empfehlen.

Folsäure

Bei jungen Erwachsenen ist ein Folsäuremangel wichtigste Ursache für eine Homocystein-erhöhung und kann mit einer gesteigerten Depressionsneigung einhergehen. Folsäure ist ein essentielles Vitamin für alle schnell wachsenden Gewebe und muss Schwangeren als Primärprophylaxe gegen fetale Neuralrohrdefekte in der Dosierung von 400 µg pro Tag verabreicht werden.

Antioxidantien

Vitamin C, Vitamin E und Selen können aggressive, zellschädigende Sauerstoffradikale abfangen und dadurch zur Verringerung des Krebsrisikos beitragen. Die kombinierte Supplementierung der Vitamine C und E führte zu einer reduzierten Prävalenz einer Alzheimerdemenz (8).

Vitamin E kann in der empfohlenen Tagesdosis von 400 mg kaum durch eine normale Ernährung aufgenommen werden, denn eine solche Menge entspräche in etwa 1,3 kg Haselnüssen. Somit ist in diesem Fall eine orthomolekulare Supplementierung sinnvoll.

Vitamin D wird zur generellen Osteoporose und Frakturprophylaxe von dem Dachverband Osteologie in einer Dosierung von 800 bis 1.000 IE oral täglich bzw. bei absolutem Sonnenmangel sogar bis 2000 IE empfohlen.

Mineralstoffe

Wichtige Mineralstoffe, die in der Nahrung nur in Spuren vorhanden sind, sind beispielsweise Zink, Selen und Jod. Deutschland gilt als Mangelgebiet für diese Substanzen. Selen ist der zentrale Bestandteil der Glutathionperoxidase, dem Enzym, welches die größte Bedeutung in der Abwehr von oxidativem Stress und somit auch in der Krebsprophylaxe hat. Ein gesunder Organismus braucht täglich ca. 10-15 mg Zink, 30-100 mcg Selen und etwa 200 mcg Jodid.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Sekundäre Pflanzenstoffe werden auch als Phytamine bezeichnet und umfassen Verbindungen wie Polyphenole, Phytosterine, Carotinoide, Flavonoide und Phytohormone. Sie wirken antioxidativ, antiinflammatorisch, cholesterinsenkend und haben einen positiven antikanzerogenen Effekt.

Ein Beispiel für einen sekundären Pflanzenstoff mit antioxidativer Wirkung ist das Lykopen, ein Carotinoid und Inhaltsstoff der Tomate. Lykopen ist einer der wirksamsten Radikalfänger, es kann Blutfettwerte senken und wirkt über die Fähigkeit, UV-Strahlen zu absorbieren, als natürlicher Sonnenschutzfaktor (z. B. entspräche die tägliche Aufnahme von 40 g Tomatenmark über zehn Wochen etwa einem LSF von 2-3). Die kombinierte hohe Zufuhr von Karotinoiden und Omega-3-Fettsäuren reduziert das Brustkrebsrisiko nach der Menopause (7).

Fazit

Zusammenfassend bleibt zu sagen, dass die Prävention noch vor der Früherkennung in der Verantwortung eines jeden Einzelnen liegt. Erfolgen schon im Kindesalter falsch erlernte Ver-

haltensmuster in Bezug auf eine gesunde Ernährung oder das Bewegungsverhalten, so werden diese häufig bis ins hohe Erwachsenenalter beibehalten. Deshalb sollte Kindern so früh wie möglich ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten nahe gebracht werden, damit der Entstehung von chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf- oder auch orthopädischen Erkrankungen schon von Kindheit an vorgebeugt werden könnte.

Sportliche Aktivität, eine gesunde Ernährung mit wenig Zucker, überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln, Meidung von verarbeitetem Fleisch, Begrenzung von Alkohol, Nikotin- und zu hohem Salzkonsum sowie die konsequente Einbeziehung der orthomolekularen Medizin als wichtigem integrativen Bestandteil stellen insgesamt ein gutes Grundkonzept in der Primärprävention zur Gesunderhaltung des Menschen dar.



CO·MED·LESERSERVICE:

Weitere Informationen:

Als gemeinnütziger Verein bietet das Forum Orthomolekulare Medizin e.V. (FOM) Fortbildungen (Grundausbildung und Spezialseminare) rund um die Themen Mikronährstoffe und Prävention sowie verschiedene Serviceleistungen (z. B. Literatur, Beantwortung medizinischer Fragen, Öffentlichkeitsarbeit).

Kontakt:

info@f-o-m.de, www.f-o-m.de

Literaturhinweise

- (1) Hurrelmann, Klaus (2009): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Huber.
- (2) Böcking W et al (2007): Prävention, Lebenserwartung und Ausgaben für Gesundheit. DMW 132 (42) 2217-2220
- (3) vgl. Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention. Bundesministerium für Gesundheit. www.bmg.bund.de
- (4) Borkmann C (2004): Prävalenz psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Psychiatrische Praxis 31:278-287
- (5) vgl. Deutsches Ärzteblatt (2011) 12:A610
- (6) Skarupski KA et al. (2010): Longitudinal association of vitamin-B6, folate and Vitamin b12 with depressive symptoms among older adults over time. Am. J. of Clinical nutrition
- (7) Nkondjock A et al. (2004): Intake of specific carotenoids and essential fatty acids and breast cancer risk in Montreal, Canada. Am J Clin Nutr (79): 857-864
- (8) Zandi, P. et al.: Arch neurol. 2004; 61:82-88 (Cache County Study)
- (9) Spork P: Der Zweite Code, Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können: Rowohlt Hamburg/ Reinbek 2009
- (10) Referenz: Eussen SJ et al.: Plasma vitamins B2, B6, B12, and related genetic variants as predictors of colorectal cancer risk. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2010 Sep 2