

Vorwort

Diabetes Typ 2: Nur Eigenverantwortung hilft!

Eine Zeitbombe tickt in Deutschland. Und sie tickt immer schneller. Diabetes mellitus Typ 2 heißt diese Zeitbombe – eine Stoffwechselstörung, die unser Gesundheitssystem in seinen Grundfesten bedroht. Schätzungsweise sieben Millionen Menschen mit Diabetes gibt es, dazu noch einmal einige Millionen unerkannte, darunter immer mehr jüngere, so dass sich die Bezeichnung „Altersdiabetes“ aus medizinischer Sicht von allein verbietet. Viele Milliarden Euro an Kosten verursacht diese Form des Diabetes mellitus, dazu unermessliches menschliches Leid, etwa in Form von Herzinfarkten, Blindheit, Amputationen oder Nierenschäden.

Doch ist der Typ-2-Diabetes wirklich eine unabwendbare Krankheit? Liegt die Ursache dieser Stoffwechselstörung nicht vielmehr in einem gesellschaftlichen Problem? Der Ausdruck Wohlstandssyndrom, der für das gemeinsame Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 sowie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen verwendet wird, drückt dies am besten aus. Die Ursache liegt in Bewegungsarmut, Übergewicht und falscher Ernährung! Nach meiner Ansicht stellt sich grundsätzlich die Frage „Was ist Gesundheit?“ Was kann ich persönlich für meine Gesundheit tun, und wieviel staatliche Gesundheitsfürsorge können wir uns leisten? In der überwiegenden Zahl der Fälle ist der Typ-2-Diabetes nicht als unabwendbare, schicksalhafte Krankheit zu betrachten, sondern als Ausdruck einer falschen Lebensweise aus zuviel Kalorien, zuviel Junk Food und zu wenig Bewegung. Experten sind sich einig, dass es einen

ursächlichen Zusammenhang zwischen der Verbreitung des Fernsehens mit unübersehbar vielen Programmen, des Internets, der Computerspiele und der explosionsartigen Zunahme des Typ-2-Diabetes, insbesondere bei jungen Leuten gibt.

Wenn diese Stoffwechselstörung aber wesentlich durch den Lifestyle bedingt ist, dann kann sie auch nur durch eine Änderung des Lifestyles vermieden werden. Dies konnte bereits in wissenschaftlichen Studien eindeutig belegt werden. Konkret bedeutet das: Nicht mehr das Solidarsystem kann allein die Verantwortung für die Gesundheit übernehmen, sondern die Verantwortung verschiebt sich ganz stark zu jedem einzelnen. Es ist schwer einzusehen, dass jemand, der seine Freizeit colatrinkend, chipsessend vor dem Fernseher verbringt, teure orale Antidiabetika auf Kosten des Solidarsystems erhält, während gleichzeitig für Sportunfälle eine separate Versicherung gefordert wird.

Aber nicht nur der einzelne ist von diesem Paradigmenwandel betroffen, sondern er wird Auswirkungen auf alle Stufen des Gesundheitssystems haben. Das fängt an mit den Ärzten, die in Zukunft viel stärker die Rolle eines Coaches, eines Moderators haben werden, der Hilfe zur Findung der Patientensouveränität gibt – und den Rezeptblock nur noch in Ausnahmefällen zückt und stattdessen mit den örtlichen Fitness-Clubs oder modernen Lifestyle-Centern kooperiert. Auch für die Pharmaindustrie ändert sich Grundsätzliches: Sie kann sich nicht darauf beschränken, isolierte Medikamente für einzelne Krankheiten zu liefern, sondern sie muss Teil einer präventiven Wertschöpfungskette werden – ein Prozess, den einige Unternehmen bereits erfolgreich angehen.

Inaktivitätssteuer für TV-, Internet- und PC-Spielfirmen

Eine eminent wichtige Rolle kommt auf die Politik zu. Sie kann in Zukunft nicht ihre Hauptrolle darin sehen, als Reparaturbetrieb des Kassenwesens zu fungieren. Sie muss Motor der Prävention werden, sie muss gesunde Standards setzen, etwa, indem Fast-Food-Ketten in die gesellschaftliche Verantwortung genommen werden. Nicht

die Risikoversicherung für Sportunfälle, sondern – vergleichbar der Tabaksteuer – eine Steuer auf alles, was Inaktivität fördert: TV-Unternehmen, Computerspiel-Industrie, Internetprovider gehören auf die Tagesordnung.

Bleiben die Kassen: Sie haben eine Schlüsselfunktion beim Wechsel von der Vollkasko-Mentalität hin zum eigenverantwortlichen Kunden. Sie müssen ihre Rolle viel stärker als Impulsgeber sehen, und sie müssen ihr System radikal vom Kurieren von Krankheiten hin zur Prävention, zur Förderung von Gesundheit umstellen.

Was hat das alles mit dem Buch „Fit wie ein Diabetiker“ zu tun? Ich wurde auf die Erstauflage dieses Buches aufmerksam, als Patienten zu mir kamen und sagten, sie behandeln sich mit der Lauber-Methode. Ihnen war es gelungen, wie Hans Lauber, den Diabetes mit „Messen, Essen und Laufen“ in den Griff zu bekommen. Mit diesem Buch ist es Herrn Lauber gelungen, eine Art neues Bewusstsein für den Typ-2-Diabetes zu etablieren, was in seiner prägnanten Wortschöpfung „Lifestyle-Diabetes“ zum Ausdruck kommt. Ihm ist es gelungen, Menschen mit Typ-2-Diabetes aus der dunklen Ecke des Selbstmitleids zu holen, dem Diabetes über seine medialen Inszenierungen ein modernes Gesicht zu geben.

Sein Mutmachbuch motiviert die Betroffenen, sich nicht in das Schicksal Diabetes zu fügen, sondern die Stoffwechselstörung als Chance auf ein neues, ein ganzheitliches Leben zu sehen. Und er geht mit seiner Methode an die Wurzeln des Typ-2-Diabetes, bekämpft das Übergewicht, sorgt für ausreichend Bewegung und kümmert sich um eine gesunde Ernährung. Damit stößt er zum Kern des Wohlstandssyndroms vor, und er zeigt auf, dass ein medikamentenfreier Weg auf eigenverantwortlicher Basis möglich ist. Ganz wichtig ist bei ihm die Rolle der Blutzuckermessung auch beim Typ-2-Diabetes. Durch die Blutzuckermessung kann der Betroffene erkennen, wie sich eine Optimierung des Lifestyles unmittelbar auswirkt. Die Blutzuckermessung als Motivationshilfe, der verbesserte Wert wird quasi als unmittelbare „Belohnung“ für sportliche Aktivität und gesundes Essen verstanden. Die Kosten sollten aber selbst getragen werden und nicht zu Lasten der Krankenkassen gehen.

Möglicherweise ist dies auch ein guter Ansatzpunkt für Bonussysteme, bei denen die Engagierten dann anderswo finanziell entlastet werden.

Natürlich hat Laubers Methode auch einige unkonventionelle Züge, aber der breite Zuspruch der Medien, der Fachwelt und insbesondere der Betroffenen spricht für seinen Weg – einem Weg, dem sicher nicht alle folgen können. Aber im Sinne des angesprochenen Paradigmenwechsels wird „Messen, Essen, Laufen“ für viele „engagierte“ No-Sports-Anhänger von Chips und Cola zur Maxime ihres eigenverantwortlichen Handelns werden müssen.

Professor Dr. med. Stephan Martin,

Ärztlicher Direktor Westdeutsches Diabetes- und Gesundheitszentrum,
Düsseldorf, Vorwort zur 3. Auflage, 2007