

### Für jeden ein individuelles Vorsorge-Programm

Professor Jörg Spitz will die Gesellschaft gesünder machen / Patienten sollen für Prävention zahlen



Will die Gesundheitsprävention voranbringen: Professor Jörg Spitz. Archiv/Stotz

Vom 09.07.2007

**WIESBADEN** Der einstige Chefarzt der Nuklearmedizin an den HSK, Professor Dr. Jörg Spitz, hat sich zum Ernährungsexperten gewandelt. Er will mit einem Konzept für ganzheitliche Gesundheitsvorsorge ein Umdenken in der Gesellschaft erkämpfen. Der Kurier sprach mit ihm.

Herr Professor Spitz, wie kommt ein renommierter Nuklearmediziner dazu, als Ernährungsexperte durch die Lande zu reisen?

Spitz: Wenn man genauer hinschaut, dann vermittelt die Nuklearmedizin mit ihren molekularbiologischen Untersuchungstechniken das Verständnis für die gestörten Funktionsabläufe im Körper, die letztendlich zu den chronischen Krankheiten führen, die unsere Gesellschaft und unser Gesundheitssystem so sehr belasten. Diese Vorkenntnisse habe ich durch eine Weiterbildung in Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin gezielt vertieft. Der Auslöser, mich mit Prävention so intensiv zu beschäftigen ist eine Veröffentlichung der Weltgesundheitsorganisation von 2005.

Die besagt?

Spitz: Dass weltweit zwei Drittel aller Menschen an chronischen Erkrankungen sterben, von denen zwei Drittel vermeidbar sind.

Welche Leiden?

Spitz: Herzinfarkt und Hirnblutungen, Krebs, Asthma, Osteoporose, Alzheimersche Demenz und Depression sowie Diabetes. Was mich am meisten beeindruckt hat, ist die Tatsache, dass wir diese Krankheiten, die wir mit unseren schulmedizinischen Maßnahmen nicht heilen können, jedoch mit relativ einfachen Mitteln verhindern können.

Sie wirken wie ein eifriger Missionar ...

Spitz: Weniger Missionar als Visionär. Aber das habe ich in meinem langen

Berufsleben mehrfach erlebt: Grundlegend neue Erkenntnisse führen initial bei weniger gut Informierten zu Stirnrunzeln oder der berühmten Bewegungen des Zeigefingers. Nach einiger Zeit, oft Jahren, werden die neuen Erkenntnisse selbstverständlich.

Sie ärgern sich über Leute wie den Ernährungswissenschaftler Pollmer, der im Fernsehen sagt, dass es niemals langfristig gelinge, Essverhalten über den Verstand zu kontrollieren und dass man die Leute in Ruhe lassen sollte.

Spitz: Ärgerlich, vor allem kontraproduktiv ist es, wenn durch solche Aussagen selbst das Wenige, das bisher an Selbstverantwortung in Sachen Gesundheitsvorsorge in der Bevölkerung aufgebaut wurde, wieder zerstört wird. Schlimmer noch ist seine Aussage, dass nur Essgestörte in der Lage seien, ihre Ernährung über den Verstand zu regeln.

Auch Ministerin Schmidt bringt Sie in Rage, sie will eine Anti-Fett-Kampagne starten. Klingt das nicht gut?

Spitz: Hier hat Herr Pollmer ausnahmsweise Recht: Das ist alles nur politischer Aktionismus, der bald verpufft. Wer sich Sorgen macht, dass der Tabakkonsum zurückgeht und seine Steuereinnahmen nicht mehr so kräftig sprudeln, wenn die Tabaksteuer zu drastisch erhöht wird, sollte kein Amt in diesem Staate bekleiden, das etwas mit Gesundheit zu tun hat. Auch das Präventionsgesetz mit 250 Millionen Euro, das sie so stolz präsentierte und dann nicht realisieren konnte, war Augenwischerei, wie man leicht nachrechnen kann.

Rechnen Sie mal vor!

Spitz: 250 Millionen Euro geteilt durch 80 Millionen Einwohner ergibt drei Euro pro Einwohner, das reicht nicht mal als Verwaltungsgebühr! Prävention gehört in die Eigenverantwortung der Menschen und die sollte die Politik ihnen wieder zurückgeben!

Sie sagen, dass es in der Medizin heißt, Menschen ähnelten dem Schwein, sie seien Allesesser ...

Spitz: Zum einen stammt diese Information aus den Tierversuchen bei der Erprobung von Medikamenten oder Implantaten. Zum anderen lässt sich dies aus der menschlichen Gebissform ableiten, die zeigt, dass der Mensch weder ein reiner Fleisch- noch ein reiner Pflanzenverzehrter war und ist. Diese Eigenschaft hat ihm einen Überlebensvorteil gebracht und dürfte mit dafür verantwortlich sein, dass er sich über die ganze Erde ausbreiten konnte. Der Körper war in der Lage, sich mit den unterschiedlichsten Nahrungsmitteln zu arrangieren. Sie waren natürlichen Ursprungs, unverfälscht. Heute ist 70 Prozent unserer Nahrung industriell verarbeitet. Dabei gehen die für die Gesundheit essenziellen Mikronährstoffe verloren.

Was machen die meisten von uns falsch?

Spitz: Die Voraussetzungen für ein gesundes Leben lassen sich an einer Hand abzählen: Richtige Ernährung, ausreichende Bewegung, nicht rauchen, mäßiger Alkoholenuss, effektive Stressbewältigung. Das ist das ganze "Geheimnis"! Dass diese alltäglichen Dinge zum Problem geworden sind, liegt an unserem veränderten, modernen Lebensstil. Je reicher eine Nation ist, desto ausgeprägter sind die Risikofaktoren. Einer aktuellen Umfrage zufolge zeigen 80 Prozent der Bundesbürger ein Defizit in Bewegung und Ernährung (vor allem Obst und Gemüse)! Zusätzlich rauchen je nach Altersstufe und Geschlecht 20 bis 30 Prozent der Deutschen. Da brauchen wir die viel zitierten "schlechten Gene" als Ursache für chronische Erkrankungen nicht mehr zu

bemühen. Das Problem ist hausgemacht, wie internationale Studien zeigen.

Wie sieht Ihr Präventionskonzept denn aus?

Spitz: Stark verkürzt, sieht mein Konzept, wozu ich das "Integrierende Netzwerk Prävention 2025" gegründet habe, so aus: Die Ärzte in dem Netzwerk bieten ihren Patienten aufgrund einer Risikoanalyse ihres Lebensstils individuelle Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge an. Dabei kann sich jeder die für ihn akzeptablen Maßnahmen aussuchen, für die er auch bezahlt. Geld braucht man vor allem dann, wenn der eigene Lebensstil es nicht erlaubt, die nötige Zeit für die Gesundheitsvorsorge aufzubringen. Das gilt für die Bewegung wie für die Ernährung. Inzwischen ist allgemein akzeptiert, dass jemand, der die ganze Woche im Büro sitzt eine Bewegungsergänzung benötigt (Fitnesscenter, Sportverein etc.). Das gleiche gilt für eine mangelhafte Ernährung. Wissenschaftlich begründete "Ergänzungsmittel" können vielen Menschen den Einstieg zum Ausstieg aus der falschen Lebensweise erleichtern.

Was empfehlen Sie denn so?

Spitz: Im Bereich der Bewegung ist dies zum Beispiel ein modernes Fitnessgerät, mit dem man nur 2 x 15 Minuten Training pro Woche benötigt. Bei der Ernährung ein Pulver aus getrocknetem Obst und Gemüse und Fischöl-Kapseln. Oder Vitamin-D in Form von Tabletten, oder Sonnenbank, da mehr als die Hälfte unserer Kinder sich nicht mehr genügend im Freien aufhält, um selbst das dringend benötigte Vitamin-D zu bilden.

Wirklich Sonnenbank?

Spitz: Ein Vitamin D-Mangel ist für die Gesundheit viel kritischer zu bewerten als das Risiko, einen bösartigen Hauttumor durch zu viel Sonne zu entwickeln.

Manche Ihrer Kollegen nennen Sie despektierlich den Pillenprofessor, weil Sie Nahrungsergänzungsmittel aus den USA anpreisen. Da kommt schnell der Gedanke an Geschäftemacherei auf.

Spitz: Wenn man etwas nicht versteht, dann spottet man gerne darüber. Ich würde mein wissenschaftlich untermauertes Konzept der Nahrungsergänzung sofort gegen ein anderes Konzept eintauschen, falls dieses nachweislich mit einer besseren Praktikabilität und Effizienz aufwarten kann! Neuere Studien zeigen, dass die Mehrheit der Menschen keine zusätzliche Aufklärung mehr, sondern praktische Hilfsmittel für den Alltag braucht.

Also keine Geschäftemacherei?

Spitz: Was die Geschäftemacherei angeht, so ist die ärztliche Verantwortung unteilbar - ob ich als Chirurg oder Orthopäde eine Operation empfehle, an der ich verdiene, oder als Präventionsmediziner ein Nahrungsergänzungsmittel. Das Motiv ärztlichen Handelns kann nur die Hilfe für den anderen Menschen und nicht der daraus resultierende finanzielle Gewinn sein. Andererseits fehlt mir das Verständnis dafür, dass in Deutschland etwas als anrühige Geschäftemacherei angeprangert wird, das in Österreich und Schweiz täglich zur Zufriedenheit aller Beteiligten praktiziert wird!

Ärzte, Krankenversicherungen, Kliniken, Politiker, sollen sich Ihrer Netzwerk-Idee zur Prävention anschließen. Wie ist das Echo bisher?

Spitz: Das Echo ist fast immer positiv, was mein grundsätzliches Konzept der

Prävention angeht. Anders sieht dies aus, wenn es ans Umsetzen geht. Hier sind vor allem die Ärzte unter anderem noch im Hamsterrad der Kassenmedizin gefangen und es fällt ihnen schwer, neue Wege zu beschreiten, obwohl dies möglich ist. Die Zeit und die zunehmende Aufklärung arbeiten für das Konzept. Zusätzlich werde ich mit Krankenhäusern und Krankenkassen verhandeln, da diese Institutionen einen erheblichen Multiplikator-Effekt darstellen.

Warum kämpfen Sie mit Ihren 63 Jahren so heftig für Prävention? Sind Ihre Kollegen alle Ignoranten?

Spitz: Wenn Sie "ignorant" im eigentlichen Sinn des Wortes "nicht wissend" verstehen, dann stimme ich Ihnen zu. Bedingt durch mein Ausscheiden aus dem "Routinetrott der Praxis" habe ich Zeit gefunden, mich intensiv in die einschlägige Literatur einzulesen. Über diese Informationen verfügt die Mehrheit der Kollegen(noch) nicht. Der Umfang dieses Wissens macht mich so sicher, auf dem richtigen Weg zu sein. Und damit sind wir wieder am Anfang des Interviews: Eher Visionär als Missionar!

Zum Schluss ein Tipp: Was sollte unbedingt beherzigen, wer möglichst lange gesund bleiben will?

Spitz: In meinen Vorträgen bringe ich häufig zum Abschluss eine aktive Kurzform der Prävention: "Wirf Obst und Gemüse ein, den Glimmstängel weg und dich selbst aufs Fahrrad!" Wer mehr wissen will kann auf [www.mip-spitz.de](http://www.mip-spitz.de) gehen.

Das Gespräch führte Ingeborg Salm-Boost.