

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Im Mittelpunkt der aktuellen Ausgabe steht das Thema Prävention. Hierzulande rückt sie in den letzten Jahren zunehmend in den Mittelpunkt von Sozial- und Gesundheitspolitik.

Wir alle wissen um präventive Maßnahmen im Hinblick auf Gewalt, Diebstahl und andere Kriminalfälle sowie Drogen- und Alkoholmissbrauch («Nichtraucherschutz», «Altersfreigabe» etc.). Ein weiteres wichtiges Feld ist die Medizin. Hier ist der »präventive Gedanke« eigentlich nicht neu. In vielen, zum Teil Jahrtausende alten, traditionellen Medizinen wird ein gesunder Lebensstil, der alle Lebensbereiche einschließt, propagiert. So dienen in der chinesischen Medizin seit mehr als 2000 Jahren Körperübungen (Qigong) zur Gesunderhaltung und vom römischen Reich kennen wir Maßnahmen zur Hygiene wie Frischwasserversorgung über Aquädukte und eine gute Körperpflege, die der Verbreitung von Infektionskrankheiten entgegenwirkte.

Allen alten wie neuen Medizinen ist eins gemein: eine spezielle Diätik. Sei es, um nach ayurvedischer Auffassung das funktionelle Gleichgewicht der *doshas*, das Gesundheit bedeutet, zu erhalten, wir uns cholesterin- und fettarm ernähren, um drohenden Herzinfarkten und Schlaganfällen aus dem Weg zu gehen oder wir über den Verzehr von Obst- und Gemüse unverzichtbare Vitamine zu uns nehmen. Ein altbekannter »Kandidat« für Letzteres ist zum Beispiel der Apfel (s. Titelbild). Als Heilpflanze taucht er bereits in einer babylonischen Schrift aus dem 8. Jahrhundert v. Chr. auf. »*An apple a day, keeps the doctor away*«, dieses englische Sprichwort fasst kurz und knapp alle gesundheitsfördernden Eigenschaften des Apfels zusammen. So

reduziert der regelmäßige Verzehr von Äpfeln das Risiko an Herz- und Gefäßerkrankungen, Asthma und Lungenfunktionsstörungen, Diabetes mellitus und Krebs zu erkranken. Darüber hinaus haben sie eine abführende und keimtötende Wirkung und sind gut für den Magen.

Ein diagnostisches Hilfsmittel zur Prävention ist die Iridologie (s. P. Kropf S. 11). Pigmentierung und Struktur der Iris lassen Rückschlüsse auf die individuelle Konstitution des Patienten zu: Einerseits liefern sie damit Hinweise auf grundlegende körperliche Schwachstellen, andererseits helfen sie, bereits im Vorfeld von Erkrankungen zu reagieren, dort wo klinische Untersuchungen und Befunde noch negativ sind.

Der salutogenetische Ansatz in der Prävention geht auf den Neurologen und Psychiater Aaron Antonovsky (1923–1994) zurück (s. W. Spudy S. 6). Hier liegt der Fokus auf den Ressourcen der Gesundheit: Eine lebensbejahende Grundhaltung generiert körperliche und psychische Widerstandskräfte. Sie lässt Krisen besser überstehen. Bei einer schweren Erkrankung können der Rückhalt durch Familie und Freunde, gute Kommunikation mit den Behandlern und die damit einhergehende Mobilisierung des Überlebenswillens somit für den Krankheitsverlauf entscheidend sein.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

S. Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin