

„Auf gutem Kurs“ – das Gesundheitsprogramm

LIEBE LESER,

wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben. Mit 85 Jahren noch an einer Wandertour auf Mallorca teilzunehmen – das ist eine schöne Vorstellung.

Was bedeutet eigentlich gute Gesundheit? Um es vorwegzunehmen: Nein, gesund zu sein ist nicht allein der Verdienst der klassischen Medizin. Diese beschäftigt sich vornehmlich mit der Entstehung von Krankheiten, der *Pathogenese* (nach dem griechischen Wort *páthos*). Der israelische Forscher Aaron Antonovsky

hingegen entwickelte das Konzept der *Salutogenese*, der Gesundheitswissenschaft nach dem lateinischen Wort *salus* für Wohlergehen. Es geht also nicht darum, was den Menschen krank macht, sondern um die Frage: Was hält den Menschen gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert die Gesundheit als Zustand des vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Gute Gesundheit ist also nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern vielmehr das Ergebnis einer guten *Lebenswelt*.

Diese *Lebenswelt* beinhaltet die Familie, die sozialen Kontakte und den Arbeitsplatz. Führen wir also ein gelungenes Familienleben, haben gute Freunde und ein erfülltes Arbeitsleben, dann sind dies Grundvoraussetzungen und Verstärker, um die Anforderungen des Alltags besser zu bewältigen. Das gibt Schutz und die Möglichkeit, mit Belastungen oder Krankheiten besser umgehen zu können.

Gesund zu sein bedeutet auch, durch einen entsprechenden Lebensstil auch schwerwiegenden Krankheiten (z. B. Typ-2-Diabetes) vorzubeugen. Die *Prävention* ist eine erweiterte Orientierung hin zur Gesundheit. Im Mittelpunkt der Prävention steht die Förderung des eigenständigen Handelns, etwas für das eigene Wohlergehen zu tun. „Auf gutem Kurs“ ist ein Präventionsprogramm der *Deutschen Diabetes Stiftung*. Jedermann, jung und alt, ist angesprochen, seine persönlichen Möglichkeiten zu erkennen und sie auf seinem individuellen „Präventionsweg“ auszuprobieren und zu nutzen.

Eine wirksame Möglichkeit zum Schutz vor Krankheiten ist die Kombination von regelmäßiger Bewegung mit einer ausgewogenen Ernährung. Aber auch der richtige Umgang mit chronischem Stress gehört in dieses Dreieck. Wissenschaftliche Studien belegen dies eindeutig. „Auf gutem Kurs“ kombiniert deshalb diese Schwerpunkte gleichermaßen und ausgewogen: Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Etwas für die Gesundheit zu tun, bedeutet meist: Veränderung. Allerdings fällt uns das Loslassen liebgewonnener und oft jahrzehntelang praktizierter Gewohnheiten schwer. Wir haben einen guten Vorsatz gefasst, aber aus vielerlei



▲
Ein gelungenes Familienleben schützt uns und lässt uns die Anforderungen des Alltags besser bewältigen.

Gründen hat es wieder nicht funktioniert. Vielleicht fehlt die Motivation oder der Sinn und Zweck für eine Verhaltensänderung. Manchmal scheint es einfach nicht der richtige Zeitpunkt zu sein.

„Auf gutem Kurs“ erklärt, warum eine *Verhaltensänderung* so schwierig und dennoch machbar ist. Eine Patentlösung haben wir nicht parat. Eine Zauberformel leider auch nicht. Wichtig ist, sich nicht beunruhigen zu lassen – denn gelegentliches Scheitern gehört zu jedem Veränderungsprozess. Sie werden beim Lesen zudem auch feststellen (und das ist die nächste frohe Botschaft), dass es oft schon ausreicht, ein paar Kleinigkeiten zu verbessern, ohne die bisherige Lebensweise komplett verändern zu müssen.

Verstehen Sie das Konzept als eine Landkarte, die Ihnen viele Wege zum Ziel aufzeigt. Wir unterstützen Sie beim Planen und Finden Ihrer optimalen Route und freuen uns, gemeinsam Ihr gewünschtes Ziel anzusteuern. Selbstverständlich halten wir Tipps bereit, mit denen Sie in schwierigen Situationen den Kurs halten können.

„Auf gutem Kurs“ haben wir so konzipiert, dass Sie es nicht, wie für Bücher üblich, vom ersten bis zum letzten Kapitel lesen „müssen“, sondern sich auch ganz flexibel einzelne Kapitel vornehmen können. Der rote Faden wird sich auch so zu erkennen geben. Vielleicht beginnen Sie einfach mit einem Thema, das Sie besonders interessiert. Einem Thema, das als Einstieg gut geeignet ist.

Die *Deutsche Diabetes Stiftung* ist eine gemeinnützige, unabhängige Stiftung, die sich seit über 30 Jahren für die Bekämpfung des Diabetes mellitus in allen seinen Formen einsetzt. Wir fördern wissenschaftliche Forschung ebenso wie soziale Projekte, die vielversprechende Verbesserungen und einen erkennbaren Nutzen für den Menschen darstellen. Wir geben Interessierten, Betroffenen und Angehörigen Informationen über Diabetes und klären die Bevölkerung über die Risiken auf, damit insbesondere ein Typ-2-Diabetes erst gar nicht auftritt.

Mit „Auf gutem Kurs“ haben wir einen weiteren, wichtigen Meilenstein in der Aufklärungs- und Präventionsarbeit der Stiftung erreicht.



◀ Dieses Buch ist besonders, denn Sie müssen es nicht von vorne nach hinten lesen, sondern können da einsteigen, wo Sie etwas besonders interessiert.

Adrian Polok
Geschäftsführer
Deutsche Diabetes Stiftung

Prof. Dr. Rüdiger Landgraf
Bevollmächtigter des Vorstands
Deutsche Diabetes Stiftung