

# Was mich stark macht

- Die besten Methoden, um mein Leben zu verlängern
- Alle wichtigen Fragen vom Experten beantwortet

Mit einem Geleitwort von Dr. med. Ellis E. Huber,  
Vorstandsvorsitzender des Berufsverbands  
Deutscher Präventologen e. V.

#### **4 GELEITWORT: DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT**

#### **9 NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND**

- 10 Ein tödliches Quartett
- 12 Welchen Krankheiten gilt es vorzubeugen?

#### **19 TEIL 1: WELCHE CHRONISCHEN KRANKHEITEN KANN ICH VERHINDERN?**

- 20 Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und plötzlicher Herztod – die schleichende Gefahr
- 26 Wenn das Herz schlapp macht – chronische Herzschwäche
- 32 Bluthochdruck – ein folgenschweres Problem
- 38 Alarmstufe rot – der Schlaganfall
- 45 Übergewicht und Adipositas – überschüssige Pfunde mit schwerwiegenden Folgen
- 54 Diabetes – Volkskrankheit mit Spätfolgen
- 62 Wohlstandssyndrom – Mangel im Überfluss
- 65 Wenn das Atmen schwerfällt – chronische entzündliche Atemwegserkrankungen
- 71 Schlafapnoe – wenn der Atem aussetzt
- 77 Krebs – die Volkskrankheit Nummer zwei

85 **TEIL 2: WIE KANN ICH  
CHRONISCHE KRANKHEITEN  
VERHINDERN?**

- 86 Ich höre mit dem Rauchen auf!
- 105 Ab jetzt ernähre ich mich gesund!
- 130 Von nun an bewege ich mich mehr!
- 161 So kriege ich Stress in den Griff

182 **NACHWORT**

184 **ANHANG**

- 184 Medizinische Fachausdrücke und  
Abkürzungen
- 184 Literatur
- 188 Danksagung
- 189 Anschriften und Links
- 191 Register

*»Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«*

Arthur Schopenhauer



# DIE ZUKUNFT DER GESUNDHEIT

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Krankheitsspektrum in der deutschen Bevölkerung hat sich in der Vergangenheit grundlegend gewandelt. Bei den Todesursachen und Krankheiten stehen heute chronische Erkrankungen wie Depressionen und stressbedingte Leiden, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs im Vordergrund – Krankheiten, die durch Gesundheitsförderung und Prävention weitgehend vermieden oder zumindest um viele Jahre hinausgezögert werden können.

Prof. Dr. med. Klaus-Dieter Kolenda beschreibt in seinem Buch die Landschaft dieser „modernen Seuchen“ mit ihren eindrücklichen Fakten. Und er zeigt bewährte Praktiken, die aus der Gesundheitskrise herausführen können.

Die heutigen Gesundheitsprobleme und Krankheitsnöte lassen sich nicht mehr mit „medizinischem Fortschritt“ oder biochemischen „Wunderwaffen“ bewältigen. Denn es sind die kulturellen und sozialen Verhältnisse, unter denen die Menschen leben, die wesentlich darüber entscheiden, ob Menschen dick oder depressiv, süchtig oder schmerzgebeutel sind, sich falsch ernähren oder zu wenig bewegen. Menschen sind gesünder, wenn sie über ein stabiles Selbstwertgefühl und eine gute (Aus-)Bildung verfügen, einer sinnvollen Arbeit unter guten Arbeitsbedingungen nachgehen, ein positives und aktives Verhältnis zum eigenen Körper haben, zu Freundschaft und sozialen Beziehungen fähig und in eine soziale Gemeinde integriert sind, sich als kompetent

erfahren und bei sozialen Entscheidungen mitwirken können, wenn ihre Umwelt intakt ist und sie auf der Basis einer lebenswerten Gegenwart mit Zuversicht in eine lebenswerte Zukunft blicken.

Gute Gesundheit ist also primär keine medizinische Dienstleistung. Sie entsteht durch gelungenes Leben in den Familien, in den Schulen, am Arbeitsplatz – eben in den Lebenswelten der Bürger. Die wichtigsten Ressourcen dazu sind Bildung, Integration, soziale Gerechtigkeit und eine lebendige Gesellschaft.

Die bisher erfolgreiche Medizin hat Krankheitsauslöser identifiziert – von Bakterien über Krebszellen bis hin zu Umweltgiften – und ging davon aus: Menschen büßen ihre Gesundheit und schlimmstenfalls ihr Leben ein, wenn sie einem Krankheitsauslöser zum Opfer fallen. Noch heute interessiert sich das medizinische Denken vor allem für die Entstehung von Krankheit, also die krankmachenden Einflüsse. Diese Wissenschaft der Krankheitsentstehung nennt sich Pathogenese nach dem griechischen Wort für Krankheit, *páthos*.

Als Gegenentwurf dazu entwickelte der israelische Forscher Aaron Antonovsky das Konzept der Salutogenese (nach dem lateinischen Wort für Unverletztheit, *salus*) – die Wissenschaft von der Gesundheitsentstehung. Gesundheit ist dann vorhanden, wenn ein Mensch die im Leben auftretenden Belastungen und Krisen bewältigen kann. Nicht die krankmachenden Einflüsse bestimmen über unseren Gesundheitszustand, sondern die gesunderhaltenden Faktoren, über die wir verfügen – Schutzfaktoren, Kompetenzen und Ressourcen, die ein belastbares Leben ermöglichen. Gesundheit in diesem Sinne heißt nicht Freiheit von Belastungen und Krankheiten, sondern die Fähigkeit, mit Belastungen und Krankheiten positiv umgehen zu können.

Wie wir den Begriff Gesundheit sehen, hat durchaus Auswirkungen auf die Praxis der Gesundheitsversorgung: Wird die Abwesenheit von Krankheit in den Vordergrund gerückt, arbeiten



Gute Gesundheit ist primär keine medizinische Dienstleistung. Sie entsteht durch gelungenes Leben in den Familien, in den Schulen, am Arbeitsplatz.

die Mediziner daran, wie Krankheiten und Störungen möglichst früh erkannt und vielleicht verhindert werden können. Zentral ist dann das Verständnis von Risikofaktoren und Belastungen, die es zu verhindern gilt. Wird dagegen das Wohlbefinden in den Vordergrund gerückt, so versuchen die Gesundheitsexperten diejenigen Eigenkräfte und Ressourcen des Einzelnen und der Gesellschaft zu stärken, die Gesundheit ermöglichen.

Im 2001 gegründeten Berufsverband Deutscher Präventologen e. V. haben sich Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits-, Sozial- und Pädagogikberufe zusammengeschlossen, die Prävention und Gesundheitsförderung in die Praxis umsetzen. Es sind dies Menschen, die das Leben lieben, die achtsam mit anderen umgehen und den Mut und die Courage besitzen, ein neues Denken und Handeln für die Gesundheit zu wagen.

Die Krise der heutigen Medizin lässt sich nur überwinden, wenn Prävention und Gesundheitsförderung gestärkt und die Krankheitsorientierung im Gesundheitssystem durch eine Gesundheitsorientierung abgelöst wird. Eine aufeinander abgestimmte Förderung von Selbsthilfe, bürgerschaftlichem Engagement, Gesundheitsförderung und professioneller Hilfe kann in einer gemeinsamen Anstrengung von öffentlicher Hand und gesetzlichen Sozialversicherungen die Ressourcen bereitstellen, die ein gesundes und wirtschaftlich produktives Deutschland für seine Zukunft braucht. Die Gesundheit wird so zur zentralen Triebkraft für Produktivität und ökonomisches Wachstum.

Die Reise in die Zukunft der Gesundheit hat längst begonnen, und mit seinem Buch „Was mich stark macht“ schenkt uns Prof. Dr. med. Kolenda einen brauchbaren Reiseführer. Ich wünsche dem Werk weiten Erfolg und breite Wirkung.

*Dr. med. Ellis E. Huber  
Vorstand des Berufsverbands  
Deutscher Präventologen e. V.*









# NEHMEN SIE IHRE GESUNDHEIT SELBST IN DIE HAND

Sie haben ein wichtiges Buch gekauft. In diesem Selbsthilferatgeber geht es um Krankheiten, die die Lebensqualität und die Lebenserwartung wesentlich einschränken. Mit diesen Krankheiten habe ich während meiner fast 40-jährigen Tätigkeit als Krankenhausarzt, Internist und Rehabilitationsmediziner viele praktische Erfahrungen gemacht. Von mir erfahren Sie, wie Sie chronische Krankheiten entweder verhindern oder so lindern, dass sich Ihre Lebensqualität entschieden verbessert.



„Die Amerikaner rauchen und essen sich zu Tode.“ Denken Sie jetzt bitte nicht, was gehen uns die Probleme der Amerikaner an. Lesen Sie weiter. Dieser Satz war die Überschrift eines Artikels der Deutschen Medizinischen Wochenschrift im Jahre 2004, in dem über eine aufsehen erregende wissenschaftliche Studie berichtet wurde. Eine Analyse von Daten aus dem Jahre 2000 hatte ergeben, dass fast die Hälfte der insgesamt rund 2,4 Millionen jährlichen Todesfälle in den USA auf das Konto „vermeidbarer“ Ursachen ging.

Auf Platz eins und zwei der Liste der Todesursachen standen das Rauchen mit etwa 435.000 Todesfällen, dicht gefolgt von starkem Übergewicht in Verbindung mit Bewegungsmangel mit etwa 400.000 Todesfällen. Nach Einschätzung der Autoren muss man davon ausgehen, dass sich diese Reihenfolge in Zukunft umkehren wird und Todesfälle aufgrund von Adipositas (Fettleibigkeit) die Liste anführen werden. Ihr Fazit: Es müssen dringend neue und wirksamere Ansätze zur Vorbeugung, Therapie und Aufklärung gefunden werden.

Und was geht uns das nun alles an? Dieses Problem, das scheinbar nur die Amerikaner betrifft, hat längst weltweite Ausmaße angenommen. Untersuchungen in mehreren Industrieländern und einer Reihe sogenannter Schwellenländer wie zum Beispiel China, Indien oder Mexiko sind in den letzten Jahren zu ganz ähnlichen Ergebnissen gekommen.

*„Die Medizin ist eine soziale Wissenschaft und die Politik ist weiter nichts als Medizin im Großen.“*

Rudolf Virchow

## Ein tödliches Quartett

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht in diesem Zusammenhang von einem „tödlichen Quartett“, zu dem Rauchen, Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und Fehlernährung mit Übergewicht und Fettleibigkeit gehören. Am Rande sei hier angemerkt, dass zur selben Zeit weltweit etwa 1 Milliarde Menschen

an einer anderen Form von Fehlernährung leidet – dem Hunger.

In Deutschland sterben jedes Jahr etwa 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Addiert man dazu weitere rund 160.000 Todesfälle aufgrund von Übergewicht und Fettleibigkeit in Verbindung mit mangelnder Bewegung – auf diese Zahl kommt man, wenn man die hierfür in den USA erhobenen Zahlen auf unser Land überträgt, was auf der Grundlage der Nationalen Verzehrsstudie über die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas in Deutschland legitim erscheint – plus rund 40.000 Todesfälle aufgrund von Alkoholmissbrauch, kommt man auf bis zu 340.000 von insgesamt 800.000 Todesfällen. Mit anderen Worten: Auch in Deutschland geht knapp die Hälfte aller Todesfälle auf das Konto dieses „tödlichen Quartetts“!

Dass dieses „tödliche Quartett“ derart dramatische Auswirkungen hat, liegt daran, dass insbesondere Rauchen und Adipositas in Zusammenhang mit Bewegungsmangel eine Vielzahl chronischer Krankheiten fördern. Auf das ganze Ausmaß dieser Entwicklung wurde 2006 in dem Buch „Zukunft sichern: Senkung der Zahl chronisch Kranker. Verwirklichung einer realistischen Utopie“ aufmerksam gemacht. An diesem umfangreichen Werk, das von Peter Schauder und Mitarbeitern herausgegeben wurde, haben 80 anerkannte Experten aus dem ganzen Bundesgebiet mitgearbeitet.

Auf die in diesem Werk enthaltenen wissenschaftlichen Darstellungen und Diskussionen stützt sich der vorliegende Ratgeber „Was mich stark macht“. Er stellt Ihnen die wichtigsten Präventionsmaßnahmen vor, mit deren Hilfe Sie chronische Krankheiten, die ihre Ursache in einem ungesunden Lebensstil haben, vermeiden, zurückdrängen oder in ihrem Verlauf günstig beeinflussen und abmildern können.



Rauchen, Alkoholmissbrauch, Bewegungsmangel und falsche Ernährung mit Übergewicht sind ein tödliches Quartett, das im Leben viel zu vieler Menschen den Ton angibt. Auf sein Konto geht knapp die Hälfte aller Todesfälle!

## Welchen Krankheiten gilt es vorzubeugen?

Die „Hitliste der Krankheiten“ hat sich in den letzten 50 Jahren stark gewandelt. Standen noch vor 100 Jahren die Infektionskrankheiten ganz oben auf der Liste derjenigen Krankheiten, die zum Tode führen, so sind es heute vor allem die nicht übertragbaren chronischen Krankheiten, welche die Lebensqualität vieler Menschen erheblich beeinträchtigen und an denen viele vorzeitig sterben. Deshalb ist es heute wichtiger denn je, diesen Krankheiten vorzubeugen. Das Gute daran ist, dass Sie dafür eine Menge selbst tun können!

In diesem praktischen Selbsthilfebuch geht es vorrangig um diejenigen Krankheiten, die nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung wesentlich einschränken und die Statistik der Todesursachen anführen. Mit diesen chronischen Krankheiten habe ich während meiner fast 40-jährigen Tätigkeit als Krankenhausarzt, Internist und Rehabilitationsmediziner viele praktische Erfahrungen gemacht. Zu diesen nicht übertragbaren chronischen Krankheiten gehören

- die koronare Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße) einschließlich Herzinfarkt,
- Bluthochdruck und Schlaganfall,
- Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) mit ihren Folgeerkrankungen Zuckerkrankheit und Wohlstandssyndrom,
- chronische entzündliche Atemwegserkrankungen,
- die häufigsten Krebskrankheiten.

Diese und weitere chronische Krankheiten werden im ersten Teil dieses Buches mitsamt ihren Risikofaktoren erläutert. Außerdem finden Sie hier wissenschaftlich fundierte Tipps und Ratschläge, was Sie selbst gegen diese Krankheiten tun können. Und das ist eine ganze Menge. Die medizinischen Forschungen der letzten

beiden Jahrzehnte haben nämlich ergeben, dass sich diese durch das „tödliche Quartett“ verursachten Krankheiten durch einen gesunden Lebensstil weitgehend vermeiden lassen. Wenn Sie mit einem gesunden Lebensstil ernst machen wollen, müssen Sie

1. **mit dem Rauchen aufhören,**
2. **sich gesund ernähren,**
3. **sich regelmäßig bewegen.**

Was diese drei Säulen der Prävention im Einzelnen bedeuten und wie Sie sie effektiv umsetzen können, erfahren Sie im ausführlichen zweiten Teil dieses Buches.

In den Empfehlungen der WHO zur Prävention chronischer Krankheiten bleibt der Faktor Stress unerwähnt. Das dürfte vor allem daran liegen, dass die Rolle von Stress für die Entstehung und den Verlauf chronischer Krankheiten vergleichsweise schwerer zu untersuchen und deshalb weniger gut abgeklärt ist. Das gilt auch für den Erfolg von Stressvermeidungsstrategien zur Prävention chronischer Krankheiten. Trotzdem gibt es überzeugende Untersuchungen, die belegen, dass auch chronische Stressbelastungen eine wichtige Rolle für Entstehung und Verlauf so wichtiger chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit mit Herzinfarkt und Schlaganfall spielen. Nach meiner Überzeugung gehört demnach auch der Abbau von chronischen Stressbelastungen zu den wichtigen Maßnahmen eines gesundheitsförderlichen Lebensstils. Zu einem gesunden Lebensstil gehört also ferner, dass Sie

4. **lernen, Stress zu bewältigen.**

Tipps, wie Sie Stress besser bewältigen können, bekommen Sie ebenfalls im zweiten Teil des Buches.



Stress spielt bei der Entstehung und dem Verlauf chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit eine nicht unerhebliche Rolle. Deshalb sollten Sie lernen, Stress abzubauen.



Wir müssen davon ausgehen, dass heute in Deutschland mindestens 10 bis 20 Millionen Menschen an einer der genannten chronischen Krankheit leiden. Hierzu die besorgniserregenden Zahlen:

- Bluthochdruck: mehr als 8 Millionen Menschen
- Zuckerkrankheit (Typ-II-Diabetes): etwa 6 Millionen Menschen
- chronische entzündliche Atemwegserkrankung (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung): mehr als 4 Millionen Menschen
- Herzkranzgefäß-Erkrankung: mehrere Millionen Menschen.

Jedes Jahr sterben rund 70.000 bis 80.000 Männer und Frauen an einem Herzinfarkt und rund 100.000 am plötzlichen Herztod. Etwa 200.000 Menschen erleiden pro Jahr einen Schlaganfall. Bei etwa 400.000 Menschen wird jedes Jahr eine Krebskrankheit neu diagnostiziert und 200.000 sterben pro Jahr daran. Nicht berücksichtigt ist bei dieser Aufzählung, dass bei etwa 15 Millionen Menschen eine behandlungsbedürftige Fettleibigkeit (Adipositas) und bei schätzungsweise 80 Prozent der Raucher eine Tabakabhängigkeit vorliegt. Diese Zahlen werfen ein Schlaglicht auf das tägliche Gesundheitsdrama, das sich im Leben vieler Millionen Menschen in unserer Gesellschaft abspielt und seine Ursache in der stetigen Zunahme der lebensstilbedingten chronischen Krankheiten in den letzten 50 Jahren hat.

### **Was heißt eigentlich Prävention?**

Aber es gibt auch gute Nachrichten: Dieses millionenfache Drama lässt sich durch geeignete Präventionsmaßnahmen weitgehend vermeiden oder kann zumindest abgeschwächt werden. In der Prävention unterscheidet man zwei Sorten von Maßnahmen:

- Maßnahmen zur Erstprävention, die darauf abzielen, die Entstehung einer chronischen Krankheit von vornherein zu verhindern.
- Maßnahmen zur Zweitprävention, die zum Ziel haben, das Fortschreiten einer bereits bestehenden chronischen Krankheit aufzuhalten bzw. günstig zu beeinflussen.

Die mit Abstand wichtigste Maßnahme zur Erst- und Zweitprävention dieser chronischen Krankheiten ist ein Lebensstil, der gezielt die Gesundheit fördert. Was das bedeutet, wurde oben bereits ausgeführt: Verzicht auf Nikotin, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Stressbewältigung.

„Vorbeugen ist besser als heilen“ – wo greift dieser Leitspruch mehr als bei chronischen Krankheiten? Konkret bedeutet dies, dass die Erstprävention nicht übertragbarer chronischer Krankheiten oberste Priorität hat. Die Maßnahmen der Zweitprävention kommen immer erst dann ins Spiel, wenn bereits eine chronische Krankheit besteht, die in ihrem Verlauf günstig beeinflusst werden soll, und wenn es gilt, Folgekrankheiten zu vermeiden. Ein klassisches Beispiel hierfür ist die koronare Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße). Durch einen veränderten, gesünderen Lebensstil können nach einem ersten Herzinfarkt ein erneuter Infarkt oder andere Komplikationen vermieden werden. In deutschen Rehabilitationskliniken und ambulanten Herzgruppen wird Patienten nach einem Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation erfolgreich vermittelt, wie sie ihren Lebensstil zum Positiven verändern und diese gesündere Lebensweise auch langfristig beibehalten können.

Außerordentlich wichtig ist aber auch die Erkenntnis, dass „chronisch krank“ nicht automatisch „lebenslang krank“ heißen muss. Denn gerade auf diesem Gebiet besteht ein enormes Potenzial, die Zahl der chronisch Kranken zu senken. Diese Einsicht allein reicht aber nicht aus. Sie muss vielmehr in praktisches



Die wichtigste Maßnahme überhaupt ist ein gesunder Lebensstil.



Wenn jemand chronisch krank ist, heißt das noch lange nicht, dass er automatisch ein Leben lang krank bleiben muss. Ein gesünder Lebensstil kann hier eine Menge bewirken!

Handeln umgesetzt werden. So entwickelt sich beispielsweise eine Zuckerkrankheit (Typ-II-Diabetes) meist als Komplikation einer Adipositas. Wenn es gelingt, die Fettleibigkeit durch eine gesunde Ernährungsweise und regelmäßige Bewegung deutlich zu vermindern, bessert oder normalisiert sich zu einem hohen Prozentsatz die diabetische Stoffwechsellage. Eine Gewichtsreduktion von 10 bis 20 kg ist die einzige bekannte ursächliche Therapie eines Typ-II-Diabetes, wenn eine Adipositas vorliegt. Zwischen Fettleibigkeit und Bluthochdruck besteht ein ähnlich bedeutsamer direkter Zusammenhang.

Nicht übertragbare chronische Krankheiten sind vor allem Folgen eines krankmachenden Lebensstils. Bisher war nur von Präventionsmaßnahmen die Rede, die eine Änderung dieses



Neben gesunder Ernährung gehört regelmäßige Bewegung zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen.

Lebensstils zum Ziel haben. Doch die reichen allein nicht aus, das massenhafte Auftreten dieser Krankheiten zu stoppen oder wirksam zurückzudrängen. Genauso wichtig sind Maßnahmen, die das Umfeld der Menschen, die Rahmenbedingungen ihres Lebens mit einbeziehen. Und da ist in erster Linie die Politik gefragt. In meinem Nachwort gehe ich darauf näher ein.

Präventionsmaßnahmen greifen aber nur dann, wenn jeder Einzelne selbst die Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt und aktiv dazu beiträgt, dass er gesund bleibt. Mit dieser Bereitschaft und Fähigkeit steht und fällt der Erfolg von Prävention und Gesundheitsförderung. Die Tatsache, dass Sie sich dieses Buch gekauft haben, zeigt, dass Sie dazu bereit sind. Damit haben Sie den wichtigen ersten Schritt in Richtung auf ein langes, gesundes Leben getan. Wie Sie Ihre Gesundheit nachhaltig bewahren oder verbessern können, das sagt Ihnen dieser praktische Selbsthilfe-Ratgeber. Nehmen Sie Ihre Gesundheit hier und jetzt in die Hand – sie ist Ihr höchstes Gut und jeden Einsatz wert!



Überlassen Sie Ihre Genesung nicht nur den Ärzten. Übernehmen Sie selbst Verantwortung und tragen Sie aktiv dazu bei, dass Sie gesund werden oder bleiben. Nehmen Sie Ihre Gesundheit hier und jetzt in die Hand!

### **Das tödliche Quartett – auch ein soziales Problem**

In den Industrieländern scheint es auch eine Frage des Geldbeutels und der sozialen Stellung zu sein, ob man einen gesunden oder eher ungesunden Lebensstil pflegt. Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel findet man bei Menschen mit geringem Einkommen wesentlich häufiger als bei Bessersituierten. Menschen mit geringem Einkommen haben ein zwei- bis dreifach höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Einen Herzinfarkt erleiden heute nicht mehr vorrangig Manager, sondern im Gegenteil Menschen, die weniger gut situiert sind. Und dieses erhöhte Risiko gilt für alle chronischen Krankheiten. Es ist einer der Hauptgründe, weshalb Menschen mit geringem Einkommen eine deutlich kürzere Lebenserwartung haben (bei Männern etwa ist sie im Durchschnitt um acht Jahre kürzer). Vor diesem Hintergrund ist es umso dringender, dass die Prävention energisch gefördert wird.