



## Was uns am Herzen liegt

Der renommierte Arzt Prof. Dr. med. Uwe Nixdorff ist viel mehr als bloß ein Kardiologe.  
Ein Interview über Prävention und das Älterwerden.

### Was bringt Prävention?

Wenn man sich das Thema klarmachen und auch Perspektiven und Visionen ableiten möchte, sollten wir mit einer Art Bestandsaufnahme beginnen. Und das mit offenen Augen. Einer der wichtigsten Punkte aus meiner Sicht, der uns de facto zum Umdenken verleiten sollte, ist der demografische Wandel. Zwar in aller Munde, jeder spricht davon, aber es wird im Grunde kaum richtig darauf reagiert. Nicht in der Sozialpolitik, auch nicht in der Politik sui generis. Machen wir uns einfach mal klar, dass wir heute alle vergleichsweise alt werden. Ich bin unter anderem im Vorstand der GSAAM, German Society of Anti-Aging Medicine, tätig. In der Alterungsmedizin haben wir Daten dazu gesammelt, die besagen, dass wir eigentlich sogar 120 Jahre alt werden können. Das als normale Lebenserwartung, wenn nicht irgendwelche ungesunden Dinge auf uns einwirken.

### Ist es erstrebenswert, so viel älter zu werden?

Wir haben hier die paradoxe Situation der Divergenz, die Mortalität geht herunter, die Morbidität geht parallel hoch. Diese statistisch rund 80 Jahre, die wir heute alle so, wie wir hier sitzen, erwarten dürfen, gehen in einer ganz überwiegenden Anzahl von Fällen mit erhöhter Morbidität, auch Polymorbidität einher, also erhöhter Krankheitslast. In der Folge heißt das, dass wir es mit einer Chronifizierung von Krankheiten zu tun bekommen. Früher ist man an einer akuten Krankheit gestorben, sei es ein akuter Herzinfarkt, was früher selten war, oder damals eher sogenannte communicable diseases, also Ansteckerkrankungen, infektiöse Erkrankungen, da ist man halt plötzlich an der Pest gestorben. Die jetzige Pandemie des SARS-CoV-2-Virus kam i.d.Z. für uns alle sehr unerwartet. Dennoch überlebt man viele der früheren Todesursachen, provokativ gesagt, kommt man quasi gar nicht in die Gelegenheit, an so etwas akut zu versterben. Auf Grund der langen Lebensdauer können sich einfach ver-

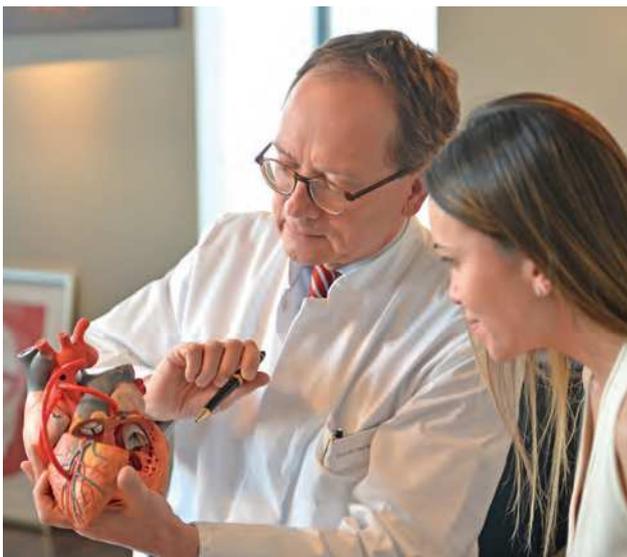
stärkt koronare Herzerkrankungen entwickeln, Verkalkung der Herzkranzarterien, folgend Durchblutungsstörungen im Herzen, die nachher dazu führen, dass die Arterien herzschwach werden. Wir haben eine extreme Zunahme an sogenannter Herzinsuffizienz, mit anderen Worten Herzschwäche. Darin steckt die Herausforderung, dass wir im Grunde jetzt schauen müssen, dass und wie wir gesund älter werden.

### Wo liegen die wichtigsten Treiber, die uns allen ein längeres und hoffentlich gesünderes Leben möglich machen?

Zunächst einmal ist es so, dass die hohe Lebenserwartung, die wir heute haben, aus meiner Perspektive ganz wesentlich medizinisch bedingt ist. Das begann mit Fortschritten im Bereich der Hygiene, Robert Koch mal als ein Beispiel genannt, der hier wesentliche Entwicklungen in Gang setzte. Wir haben heute faszinierende Möglichkeiten, Krankheiten zu beherrschen oder zumindest ein gutes Stück weit auch palliativ zu begleiten. Auch die Mortalität des Herzinfarktes, um das aus meinem Fachgebiet zu sagen, geht ja zurück. Was jetzt leider nicht geschehen ist bei dieser erfreulichen Entwicklung, ist, dass wir das sozialmedizinisch und pathophysiologisch, also seitens der Krankheitslehre, hinreichend reflektiert haben. Viele Dinge, Beispiel Bluthochdruck, werden häufig noch, auch in der modernen Kardiologie, als schicksalhaft hingenommen. Der Kardiologe stellt den Patienten dann eben ein, indem er Medikamente verschreibt, um den Blutdruck einzustellen. Dass Bluthochdruck aber in ganz wesentlichen Anteilen bedingt ist durch ungünstige Lebenszusammenhänge, Lebensweisen, insbesondere durch Übergewicht, die Adipositas, das wird, wenn überhaupt, nur kurz zur Kenntnis genommen.

### Wie wird es in Zukunft geschafft, den gesunden Menschen erst gar nicht zum Patienten werden zu lassen?

Das ist im Grunde das, was ich als Paradigmenwechsel be-



zeichnen möchte in der Medizin. Weg von der reinen Kuration hin zur Prävention. Der Wortstamm von Prävention ist ja *praevenire*, also etwas zuvorkommen, dem Problem zuvorkommen. Das wäre eigentlich die Zukunftsvision, die man hier aufstellen sollte. Heute haben wir schon unter 30-jährige, die wir notfallmäßig aufnehmen mit akuten Herzinfarkten, was wir früher so nicht kannten. Wenn das Problem nicht radikal angedacht wird im Sinne der Prävention, laufen wir wohl in eine Katastrophe. Wir sind jetzt schon bei 5 Minuten vor 12, in der Gefahr, mit den richtigen Maßnahmen zu spät zu kommen. Hier in unserem Zentrum machen wir Früherkennung, Risikostratifizierung und so weiter, recht fokussiert; letztendlich geht es aber um ein weniger aufwendiges Level, nämlich den Bereich der Lebensstilführung, der zu diskutieren ist.

#### Welche Ansätze gibt es dort?

Nehmen Sie konkret das Angehen von Suchterkrankungen, ganz zuvorderst zu nennen der Nikotinabusus, der Gott sei Dank rückläufig ist. Wir haben heute nur noch knapp ein Viertel der Menschen in Deutschland, die aktiv rauchen. Neben dem Problem der Suchterkrankungen haben wir die drei Lebensstilsäulen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Am wichtigsten ist die Bewegung, was heute erheblich zurückgegangen ist, die Menschen sitzen zu viel, in den Büros, zuhause dann auf dem Sofa vor dem Fernsehapparat, bewegen sich nicht mehr ausreichend, was einen erheblichen Risikofaktor darstellt. Dann folgt die Ernährung und als Drittes die Entspannung. Diese Lebensstilsäulen sollten bewusst angegangen werden.

Eine persönliche Frage zum Abschluss: was tun Sie, damit Sie einhundertzwanzig werden?

Ich weiß nicht wirklich, ob ich einhundertzwanzig werde,

aber lebe natürlich das, was ich hier berate. Und ich hatte eben darauf hingewiesen, dass in der Prognostik die Bewegung das Wichtigste ist, das ist schon mal das Erste. Also ich bin davon überzeugt, wenn sich die Leute nur ausreichend bewegen würden, dann bräuchten wir viele der high sophisticated-Themen wie die Achtsamkeit nicht schon zu Beginn. Einfach bewegen erst mal. Ich tue das in beiderlei Hinsicht, Ausdauer und Kraft. Die Menschen verlieren zu viel Muskulatur, man sollte Krafttraining machen in einer guten Dosierung, das ist heute wissenschaftlich erkannt. Gesunde Ernährung gehört dazu, Gewicht halten und die Achtsamkeit, die ich eben erwähnt habe, praktiziere ich auch.

#### *What is Close to our Hearts...*

*Prof. Dr. Uwe Nixdorff is a specialist in internal medicine with a focus on cardiology, sports medicine and emergency medicine. After extensive training and continuing education in Germany and the USA, he has specialized primarily in the prevention of heart disease, preventive medicine, check-ups and healthy lifestyles. He teaches academically at the University Hospital in Erlangen, and a few years ago, took over the management of the Dresdner International University in the master's programme Preventive Medicine. He founded the European Prevention Center (EPC), which is operated in Berlin, Düsseldorf and will soon be in Munich. It is a centre for very personal, extensive preventive examinations, which are not possible in this form in conventional clinics. In most cases, it is renowned companies that provide their employees and managers with this care.*

*The check-ups are adapted as required: From the five-hour basic check-up with ultrasound to the basic plus check-up with abdomen MRT (6 hours) to the standard check-up with full-body MRT (7 hours) Of course, everything is always included, including a pre-check, detailed anamnesis etc., screening laboratory, instrumental examination of the organs and vessels, fitness assessment (cardiovascular check-up), further examinations, a final discussion and a portfolio of findings. Further specialist supplementary services can be scheduled on the same check-up day or promptly. The examination results are integrated into the whole-body check-up by the EPC preventive physician in an interdisciplinary manner.*

*Prof Dr. Nixdorff personally covers the cardiological area and conducts a detailed and understandable final discussion, which is always perceived as a highlight. It is not only limited to medical facts, but also includes a real life consultation, nutrition and sports programme can also be planned individually. »The entire program with the concluding counselling interview had a highly motivating effect«, enthuses one test person and appreciates it as a valuable component of management support. A company that cares about its employees' health should offer its managers regular health checks.*

[www.epccheckup.de](http://www.epccheckup.de)