

R. Szankovich:

# GESUNDHEIT, GESUNDHEITSPOLITIK, LEBENSWEISE UND UMWELT

## 1. BEGRIFF GESUNDHEIT

**Gesundheit ist mehr als nur körperliches Wohlbefinden –**

denn wer nicht krank ist, ist nicht unbedingt gesund!

Demgemäß hat auch die Weltgesundheitsorganisation WHO

(world health organisation) im Jahr 1948 folgende Definition formuliert:

„Gesundheit ist ein Zustand vollständigen **körperlichen, geistigen**  
und **sozialen Wohlbefindens** und nicht nur die Abwesenheit von  
Krankheit.“

Sie hat sowohl einen persönlichen als auch einen gesellschaftlichen Wert.

Ihre Bedeutung wird oft erst bei Krankheit oder mit zunehmenden Alter  
erkannt.

Welche Einschränkungen mit dem Verlust von Gesundheit verbunden sind,  
wird daher leider meistens erst dem alternden Menschen bewusst.

Im Allgemeinen sind Frauen gesundheitsbewusster als Männer

(beispielsweise beteiligen sich ca. 30% der Frauen, aber nur 12% der  
Männer an der Darmkrebsvorsorge).

## 2. GESUNDHEITSPOLITIK

Dass Gesundheitspolitik ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit der  
Menschen darstellt, steht außer Frage.

So ist denn auch Gesundheit ein Posten enormer politischer Bedeutung,  
der im Budget jeden Landes eine bestimmte Wertigkeit hat.

Ich denke, dass wir in Österreich sicher eines der am besten funktionierenden  
Gesundheitssysteme der Welt haben und darüber sehr froh sein sollten.

Generell kann man in Bezug auf

**Gesundheitsmaßnahmen durch die Politik**

Folgendes sagen:

Die Förderung und Erhaltung der Gesundheit erfordert nur  
geringe finanzielle Mittel, wohingegen die Kosten für die heilende,  
kurative Medizin sehr hoch sind.

Dementsprechend können diese Kosten und nur von wenigen Staaten der Welt getragen werden.

(Sie kennen sicherlich die Situation in den USA, wo es kaum gelingt ein halbwegs funktionierendes Gesundheitssystem zu etablieren).

Es wirken sich auch Beschäftigungsstrategien und andere Maßnahmen, die das Zusammenleben in einer Gesellschaft betreffen, sehr bedeutend auf die Gesundheit der Bevölkerung aus!

So sind beispielsweise reiche, privilegierte Schichten in allen Staaten der Erde eindeutig gesünder und haben eine längere Lebenserwartung als Menschen, die über geringeres Einkommen verfügen.

Durch knappe finanzielle Mittel sinkt fast immer die Ernährungs- und Wohnqualität mit entsprechend negativen Folgen für die Gesundheit der Betroffenen.

Ein krasses Beispiel für dieses Phänomen liefern Arbeitslose:

Bei vielen Arbeitslosen sinkt das seelische Wohlbefinden, da man ohne Anerkennung und soziale Kontakte im Berufsleben auskommen muss.

Dazu kommt noch, dass man oft zusätzlich von verdienenden Mitmenschen als faul gebrandmarkt wird.

Daran nimmt die Psyche Schaden und es ist kein Wunder, dass in dieser Personengruppe die Häufigkeit der Arztbesuche und der Medikamentenkonsum besonders hoch sind. Die betroffenen Menschen sind anfälliger für Infektionen, da in diesem schwierigen Zustand das Immunsystem geschwächt wird.

Auch ist es traurige Tatsache, dass die Selbstmordrate von Langzeitarbeitslosen signifikant höher ist als die von Beschäftigten.

**!Übrigens:** ○ Wissen Sie wie viele Menschen in Österreich „manifest arm“ sind?

(=es fehlt das Geld für Essen, Heizen, Kleidung)

Es sind ca. 450.000 Menschen,

(= 5 % der Bevölkerung bzw. jede/r Zwanzigste)

○ Weitere 1,2 Mio sind „armutsgefährdet“

(= ca. 15% der Bevölkerung bzw. jede/r Siebente)

○ Zusammen sind das 1.650.000 Menschen

(= ca. 20% der Bevölkerung bzw. jede/r Fünfte)!!!

Im Vergleich mit anderen Ländern der Welt leben wir aber dennoch im Überfluss!

Während weltweit – vor allem in der „3. Welt“ und in Kriegsgebieten - 1, 2 Milliarden Menschen unterernährt sind, vor Hunger leiden, oder auch an Hunger sterben (das ist EIN SECHSTEL der Menschheit !!!), leiden wir in den Wohlstandsländern, bedingt durch den Überfluss, zunehmend an Zivilisationskrankheiten!

Als ein negatives Beispiel aus der Politik sei hier die Maßnahme, eine bereits beschlossene Maßnahme, nämlich das Rauchverbot in allen öffentlichen Lokalen einzuführen, wieder rückgängig zu machen, angeführt.

Europaweit sind erfolgreich Maßnahmen gegen das Rauchen beschlossen worden, da Rauchen zu den Hauptverursachern verschiedenster Erkrankungen zählt. In Österreich hingegen, wo der Raucheranteil mit 2,8 Millionen Menschen, (das bedeutet: jede/r Dritte raucht) relativ hoch ist, hat man leider ein falsches Signal gesetzt.

Schade!

Vor allem sollte unsere Jugend von diesem heimtückischen Laster zumindestens etwas abgehalten werden.

Denn: Raucher/innen leben im Schnitt um 9,5 bzw. 7,5 Jahre kürzer

Rauchen verursacht mehr als drei Viertel der Todesfälle mit Herzinfarkt vor dem 55. Lebensjahr.

Rauchen ist für ca. 25% aller Todesfälle durch Krebs verantwortlich

Es gibt neben dem klassischen Lungenkrebs mindestens 15 weitere Krebsarten, die vom Rauchen mitverursacht werden.

Tabakrauch ist auch maßgeblich für Herz-Gefäßerkrankungen sowie chronische Lungen-und Gehirnerkrankungen mitverantwortlich.

Jede Stunde stirbt in Österreich 1 Mensch an den Folgen des Rauchens, jede 8. Stunde auch einer an den Folgen des Passivrauchens!!!

### 3. LEBENSWEISE

Unsere Lebensweise ist zu einem hohen Anteil für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit verantwortlich.

#### **! FRAGE:**

Wie hoch schätzen Sie den Prozentteil der Österreicher, die überernährt sind Oder sogar an krankhafter Fettsucht (Adipositas) leiden ein?

BMI (body mass index) =

Körpergewicht in kg dividiert durch Körpergröße in m zum Quadrat.

Bsp.: Gewicht 80 kg, Größe 1,8 m

80 dividiert durch 3,24 (1,8 x 1,8) = 24,7 ....das wäre Normalgewicht

BMI über 30 = Adipositas, 25-29,9 = Übergewicht,

19-24,9 = Normalgewicht,

15-18,9 = Untergewicht, unter 15 = Anorexie

Die richtige Antwort lautet: 48% - also fast die Hälfte der EinwohnerInnen.  
**Davon sind ca.ein Drittel adipös!**

Dabei lässt sich ein West-Ost Anstieg erkennen:

In Vorarlberg beträgt der Wert 43%,

bei uns im Burgenland macht er sogar **53%** aus!

Die Folgen für die Gesundheit der Bevölkerung sind verheerend!

Ich nenne nur ein paar Krankheiten wie Bluthochdruck,

Herz-Kreislauf- Erkrankungen, Diabetes Typ II,

Schäden am Bewegungssystem,...

Die sogenannten Zivilisationskrankheiten wirken sich sehr stark auf die Gesundheitssituation der Bevölkerungen vieler (meist westlicher) Länder aus.

Die **4 Hauptursachen für Zivilisationserkrankungen**

möchte ich als „**DAS TÖDLICHE QUARTETT**“ bezeichnen.

Es sind dies

Rauchen,

schädlicher Alkoholkonsum

Bewegungsmangel

und zu hoher Nahrungskonsum sowie falsche Ernährung.

Als weitere Ursachen gelten

Stress,

fehlendes Gesundheitsbewusstsein,

zu geringe Eigenverantwortlichkeit

und soziale Isolation.

Zum Schluss noch eine Bemerkung

inwiefern unsere Gene, unsere Umwelt und unsere Lebensweise

für ein Altern in Gesundheit und für ein langes Leben verantwortlich sind!

Sie soll eindringlich zu einer gesunden Lebensweise motivieren:

**GENE: 20%, UMWELT 30%, LEBENSWEISE 50%**

Unsere Devise muss lauten:

**SELBSTBESTIMMT GESUND leben,**

**statt darauf zu bauen FREMDBESTIMMT GEHEILT zu werden!!!**

Wenn wir uns für eine vernünftige Lebensweise entscheiden, die nicht zwingenderweise asketisch ist, sondern durchaus auch einmal bewusst genießend, so haben wir einen guten Weg gewählt in Gesundheit alt zu werden und ein schönes Leben zu führen.

## 4. UNSERE LEBENSWEISE UND DEREN AUSWIRKUNGEN AUF DIE UMWELT UND DIE LEBENSITUATION DER NUTZTIERE

Von unserer Lebensweise hängen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere Umweltsituation und die Lebensqualität unserer Nutztiere ab.

Diese Faktoren sind miteinander stärker als man üblicherweise glaubt verbunden!

Als Biologe möchte ich in diesem Zusammenhang darauf hinweisen, dass die Intensivlandwirtschaft und die mit ihr gekoppelte industrielle Tierhaltung enorm negative Auswirkungen auf die Umwelt haben.

Mittlerweile ist unter Fachleuten unbestritten, dass die Auswüchse dieser Wirtschaftsform, bei der unsere Mitgeschöpfe ausgebeutet werden, als einer der **Hauptverursacher der schlimmen Umweltsituation** in der sich unser Planet befindet gelten!

Ich kann in diesem heutigen Rahmen nicht ausführlich darauf eingehen, möchte aber doch kurz andeuten, dass da etwas „aus dem Ruder gelaufen ist“:

- Wegen unserer Gier nach Fleisch müssen riesige Flächen an **Naturlebensräumen**, vielfach sind es Regenwälder in Südamerika oder Südostasien, geopfert werden, da ja irgendwo auch das Futter für die Tiere die wir verspeisen produziert werden muss. Die Intensivlandwirtschaft erfordert den Einsatz großer Mengen an Herbiziden, Insektiziden, Wasser und Energie.

Gentechnisch veränderte Pflanzen, allen voran Soja, werden zunehmend auf den Flächen angebaut und es ist noch ungewiss, welche Gefahren durch sie in die Welt gesetzt werden.

- Die betroffenen **Tiere**, die unter ärgsten Qualen ihr Leben verbringen müssen, werden mit Antibiotika und Hormonen versorgt, damit sie nicht krank werden und schneller wachsen - das alles nur damit wir billigeres Fleisch bekommen.

- **Wir** als vermeintliche Nutznießer von billigen Nahrungsmitteln müssen allerdings langsam auch unseren Preis für den Raubbau an der Natur und das Leid, das wir unseren Mitgeschöpfen antun, zahlen.

Wir verlieren nicht nur Lebensräume und machen unsere Umwelt eintöniger, sondern belasten auch das Wasser, die Böden und die Luft durch diese egoistische Lebensweise.

Schlussendlich sind wir auch direkt davon betroffen, denn die Rückstände all dieser Substanzen, die bei der Produktion der Nahrungsgüter eingesetzt werden, lösen zunehmend bei vielen von uns Krankheiten, zB. Allergien, aus.