„Prävention beginnt nicht mit Verboten, sondern mit Befähigung“





Petition:
Gesundheit gehört ins Grundgesetz

Ziel der Petition ist es, den **Schutz der körperlichen, seelischen und mentalen Gesundheit** stärker im Grundgesetz zu verankern. So soll Prävention als staatliche Aufgabe gestärkt werden, um Krankheiten zu vermeiden, Folgekosten zu senken und die **Gesundheit und Lebensqualität aller Generationen zu erhöhen.**

Weitere Infos und zur Unterzeichnung auf **www.gesundheitinsgrundgesetz.de**.

Ein Beitrag von Marlene Hartinger

[INTERVIEW] Deutschland steuert auf eine komplette Überlastung des Gesundheitssystems und einen gravierenden Sozialkollaps zu und braucht dringend eine echte Neuorientierung: Weg von der teuren Pille und hin zu Gesundheitsvorsorge und Gesundheitskompetenz. Prof. em. Ingo Froböse und Journalist Stefan Sauerzapf stehen uns dazu Rede und Antwort. Beide führen gemeinsam – Ingo Froböse für Prävention und Rehabilitation im Sport, Stefan Sauerzapf als Partner – die erste Denkfabrik in Deutschland für Prävention und Gesundheitsförderung (www.fischimwasser.de) und haben gerade ein neues Buch unter dem Titel *Deutschland ist krank* herausgebracht.[1]

Bilder v. l. n. r.: © Rawpixel.com – stock.adobe.com | © Molly the Cat – unsplash.com | © Pixel-Shot – stock.adobe.com |

Herr Sauerzapf, Prof. Froböse, Sie kritisieren, dass Deutschland zu viel Geld in „Reparaturmedizin" steckt. Wie realistisch ist ein Systemwechsel zur Prävention?

Stefan Sauerzapf: Ein solcher Wechsel ist nicht nur realistisch, sondern überlebensnotwendig, da das aktuelle System der „Reparaturmedizin" finanziell und personell kollabiert. Der Schlüssel liegt darin, Prävention nicht länger als Anhängsel der Krankenbehandlung zu verstehen, sondern als eigenständige dritte Säule im Gesundheitssystem zu etablieren – mit eigenem Budget, eigener Gesetzgebung und unabhängigen Strukturen. Wir schlagen zudem vor, den „Arztvorbehalt" zu lockern und weisungsunabhängige Präventionsexperten einzuführen, analog zum Schweizer Modell. Nur wenn Prävention professionell organisiert und vergütungsrelevant wird, bricht der fatale Automatismus, bei dem Krankenhäuser und Praxen von der Menge der Behandlungen leben.

Ingo Froböse: Der entscheidende Punkt ist: Krankheit entsteht in vielen Fällen nicht von heute auf morgen. Sie entwickelt sich über Jahre: durch Bewegungsmangel, Fehlernährung, Stress, schlechte Regeneration und Lebensverhältnisse, die dem Körper dauerhaft zu viel zumuten. Genau dort müssten wir viel früher ansetzen. Gesundheit entsteht nicht erst im Behandlungszimmer, sondern im Alltag: in der Schule, am Arbeitsplatz, im Wohnumfeld, in unseren Routinen. Wenn wir diesen Alltag nicht förderlich, erhaltend und schützend für die Gesundheit gestalten, werden wir immer nur reparieren, was vorher vermeidbar gewesen wäre.

Wo ziehen Sie konkret die Grenze zwischen individueller Verantwortung und staatlicher Pflicht?

Stefan Sauerzapf: Diese Grenze verläuft dort, wo das Individuum keine Chance mehr hat, sich gesund zu verhalten, weil die Verhältnisse es verhindern. Eigenverantwortung ist legitim und im Solidarsystem notwendig, setzt aber Gesundheitskompetenz voraus, die der Staat durch Bildung – etwa ein Schulfach Gesundheit – erst einmal vermitteln muss. Die staatliche Pflicht ist die Verhältnisprävention: Der Staat muss dafür sorgen, dass gesundes Verhalten im Alltag die „einfachste Option" ist. Das bedeutet konkret: Zuckersteuer auf Softdrinks, Werbeverbote für Junkfood an Kinder und eine gesunde Infrastruktur wie sichere Radwege und Lärmschutz. Gesundheit darf keine reine Privatsache oder Frage der Disziplin sein.

1 Froböse, Sauerzapf. Deutschland ist krank. Was wir alle gegen den Kollaps unseres Gesundheitssystems tun müssen. Econ, 2026

ANZEIGE

DIRECTA
ceramir®
CROWN & BRIDGE

Aktiv an den Rändern – der biokeramische Befestigungsszement, der auch nach Abschluss der Behandlung weiterwirkt.



Bioaktive Versiegelung
Die Bildung von Hydroxylapatit sorgt aktiv für eine dauerhafte Abdichtung.

Biologische Integration
Schafft eine zahnähnliche Schnittstelle für dauerhafte Restaurationen.

Geringes Risiko postoperativer Sensibilitäten
Aufgrund der säurefreien, harz- und bisphenol-A-freien Zusammensetzung.

Einfacher, bewährter Arbeitsablauf
Hydrophile Rezeptur, keine zusätzliche Vorbereitung der Restauration/des Zahns, einfache Entfernung von Überschüssen.



Bei Fragen können Sie
gerne Alexander Haid (+49 171 818 79 33) oder
Wolfgang Hirsch (+49 171 530 81 53) kontaktieren.



© Sebastian Bahr

„ Erfolgreiche Prävention verbindet Wissen, konkrete Angebote und veränderte Rahmenbedingungen. Genau deshalb sind kommunale Ansätze so wichtig. **Gesundheit muss dort gestärkt werden, wo Menschen tatsächlich aufwachsen, leben, lernen, arbeiten und älter werden: in Kita, Schule, im Betrieb, im Verein, im Quartier.**"

(Prof. Dr. Ingo Froböse, Hochschulprofessor, Fitnessdoktor und Gesundheitsexperte)

Ingo Froböse: Ich würde es über drei Begriffe beschreiben: Verhalten, Verhältnisse und Verständnis. Natürlich muss jeder Mensch etwas für sich tun. Aber dafür muss er erstens verstehen, was seinem Körper guttut, und zweitens in einem Umfeld leben, das gesunde Entscheidungen nicht ständig erschwert. Wer nie gelernt hat, wie Bewegung, Ernährung und Regeneration zusammenwirken, kann auch keine gute Eigenverantwortung entwickeln. Deshalb beginnt Prävention nicht mit Verboten, sondern mit Befähigung.

Welche internationalen Vorbilder zeigen, dass Prävention bessere Ergebnisse liefert?

Stefan Sauerzapf: Die Chance liegt in der konsequenten Umsetzung von Health in All Policies und vor allem in der Stärkung wirksamer präventiver Ansätze – wie etwa in Dänemark. Dort ist das Gesundheitssystem lokal verankert. Gesundheitszentren in den Kommunen investieren massiv in Aufklärung, Ernährung und Bewegung, noch bevor ein Arztbesuch nötig wird. Das Ergebnis ist eine deutlich höhere gesunde Lebenserwartung, weil das System darauf ausgerichtet ist, Menschen aus dem Krankenhaus fernzuhalten, statt sie als Profitcenter darin zu verwalten. Ein weiteres Vorbild ist Finnland: Das Nordkarelien-Projekt senkte die Sterberate von Männern im arbeitsfähigen Alter durch Aufklärung und Salzreduktion um 82 Prozent. Spanien hat eine der höchsten gesunden Lebenserwartungen in Europa, was unter anderem auf die verfassungsrechtliche Verankerung des Schutzes der Gesundheit zurückgeführt wird. Die Schweiz zeigt mit ihrem Gesundheitsberufegesetz, wie man Gesundheitsberufe wie Physiotherapeuten in die Eigenverantwortung bringt und so die Ärzteschaft entlastet. Und Großbritannien hat Public Health als eigenständiges Fachgebiet etabliert und mit der Zuckersteuer auf Softdrinks messbare Erfolge bei der Kalorienreduktion erzielt.



© Tomek Sawer

Gesundheit ins Grundgesetz: Wie verhindern Sie, dass dies nur symbolisch bleibt?

Stefan Sauerzapf: Indem wir Gesundheit nicht nur als abstrakten Wert, sondern als einklagbares soziales Recht definieren. Eine solche Verankerung würde den Staat verpflichten, positive Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben zu schaffen, statt nur vor Eingriffen zu schützen. Konkret müsste jede politische Entscheidung – ob in der Verkehrs-, Landwirtschafts- oder Bildungspolitik – einer Gesundheitsfolgenabschätzung unterzogen werden, im Sinne von Health in All Policies. Wenn gesundheitsfeindliche Strukturen, etwa massive Junkfood-Werbung, verfassungsrechtlich angreifbar werden, führt der Weg weg von der Symbolik hin zu echten strukturellen Veränderungen im Alltag.

Ingo Froböse: Für mich wäre entscheidend, dass Gesundheit dadurch zu einem verbindlichen Maßstab politischen Handelns wird. Dann müsste man bei Entscheidungen nicht nur fragen: Ist das wirtschaftlich sinnvoll? Sondern auch: Was macht das mit der körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheit der Menschen? Fördert es Bewegung? Entlastet es Familien? Schützt es Kinder? Ermöglicht es Erholung? Genau diese Perspektive fehlt uns bislang viel zu oft. ■



Ein Blick auf die häusliche Mundhygiene in Deutschland

Die Sechste Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS 6) und aktuelle Untersuchungen zeigen, dass die tägliche mechanische Reinigung zur Plaquekontrolle oft nicht reicht, um parodontalen Erkrankungen vorzubeugen. Studien belegen, dass die zusätzliche Anwendung einer Mundspülung mit antibakterieller Wirkung (wie z. B. LISTERINE®) die Effekte der mechanischen Reinigung deutlich verbessern kann.[1,2]

Mundhygiene: Regelmäßig, aber oft nicht gründlich

Die Ergebnisse der DMS 6 zeigen, dass parodontale Erkrankungen weiterhin verbreitet sind. Rund 95 Prozent der untersuchten Erwachsenen weisen parodontale Auffälligkeiten auf, etwa 14 Millionen Menschen sind betroffen.[1]

Eine wichtige Rolle spielt die tägliche häusliche Plaque-Kontrolle zwischen den Zahnarztbesuchen, jedoch setzten viele diese zwar regelmäßig, aber nicht gründlich genug um. So beträgt die durchschnittliche Zeit, die für das Zähneputzen aufgewendet wird, lediglich 46 Sekunden[3,4] und nur knapp ein Drittel gibt an, regelmäßig Zahnseide zu verwenden.[5]

Gezielte Unterstützung für Risikogruppen

Für die zahnärztliche Praxis lohnt es sich, Patient/-innen mit erhöhtem Risiko für vermeidbare Erkrankungen im Mundraum frühzeitig zu identifizieren und zu unterstützen. Dabei spielen sowohl systemische als auch lokale Risikofaktoren eine entscheidende Rolle.[6] Zu den systemischen Faktoren zählen z. B. chronische Grunderkrankungen, eingeschränkte Feinmotorik, geringe Eigenmotivation oder Gebrechlichkeit. Lokale Faktoren wie bereits vorhandene Gingivitis, festsitzende kieferorthopädische Apparaturen oder prothetische Versorgungen sowie anatomische Gegebenheiten können die Mundhygiene zusätzlich erschweren.[6]

Für diese Patient/-innen sind ergänzende Maßnahmen zur mechanischen Reinigung besonders sinnvoll, z. B. die Anwendung von Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung.[6] Studien zeigen, dass die Kombination aus chemischen und mechanischen Ansätzen die Plaquekontrolle deutlich verbessern kann.[7] Im Vergleich zur alleinigen mechanischen Reinigung bot die 3-fach-Prophylaxe aus Zähneputzen, Interdentalbürsten und Anwendung einer Mundspülung mit ätherischen Ölen wie LISTERINE® mehr als das Fünffache an zusätzlichem Schutz vor Zahnfleischproblemen. Besonders ausgeprägt war der zusätzliche Effekt in posterioren und interproximalen Bereichen, dort, wo mechanische Maßnahmen an ihre Grenzen stoßen.[7]

Quelle: LISTERINE I Kenvue Germany GmbH

Infos zum Unternehmen

Literatur