

„Prävention sollte Möglichkeiten eröffnen, nicht Schuld produzieren“

Ein Beitrag von Prof. Dr. Volker Busch

[FACHBEITRAG]

Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Menschen glauben, ihre Gesundheit durch ausreichenden Schlaf, mindestens 10.000 Schritte am Tag und die Pflege der eigenen Darmflora steuern zu können. Wer trotzdem krank wird, muss irgendwo geschluppt haben. Als würden Disziplin, Vernunft und Selbstkontrolle zuverlässig über das Krankwerden gebieten. Krank zu sein, bekommt den leisen Unterton von persönlichem Versagen. Hättest du dich halt mehr bewegt, anders ernährt oder weniger gearbeitet. Wahrscheinlich wäre auch Eisbaden sinnvoll gewesen (derzeit die Medizin für alles).



Privatisierung
und moralische
Aufladung von
Gesundheit.

Eine solche Form moralischer Gesundheitsideologie wurde bereits in den 1980er-Jahren von dem Soziologen Robert Crawford als Healthism beschrieben. Eine solche Haltung ist jedoch nicht nur wissenschaftlich erschreckend naiv, sie ist auch menschlich gnadenlos. Wer viele Jahre Menschen behandelt hat, weiß: Gesundheit lässt sich zwar begünstigen, aber durch nichts und niemanden erzwingen. Sie lässt sich nicht mal so eindeutig steuern, wie wir es uns in der heutigen Zeit gefühlter „Machbarkeiten“ einbilden.

Health ohne Garantie

Healthism zeigt sich dort, wo Gesundheit nicht mehr nur als etwas Wünschenswertes, sondern als eine Art persönliche Leistung verstanden wird. Wer täglich Tausende von Schritten läuft, gut schläft, mediterran isst, meditiert und seine Fitnesswerte überwacht, scheint alles richtig zu machen. Umgekehrt entsteht schnell der Verdacht: Wer krank wird, hat irgendwo nicht gut genug auf sich aufgepasst. Verstärkt wird das durch Fitnessuhren, Schlafracker und soziale Medien, die



GESUNDHEIT IST KEIN LEISTUNGSSPORT.

Wer gesund lebt,
bleibt gesund ...



So funktioniert Medizin
nicht. <

Gesundheit scheinbar mess- und kontrollierbar machen. Dabei übersehen wir leicht: Gesundheit ist nur teilweise steuerbar. Gene, Umwelteinflüsse, soziale Bedingungen, Infektionsgeschehen und schlicht der Zufall, spielen ebenfalls eine enorme Rolle, auch wenn wir das mitunter nur schwer akzeptieren wollen. Ein gesunder Lebensstil kann Risiken senken. Eine Garantie ist er nicht.

Unmöglich machbar: Du musst alles verhindern

Dabei ist und bleibt Prävention wichtig und notwendig. Sie ist großartig, solange aus einem „Du kannst etwas tun“ kein „Du musst alles verhindern“ wird. Bewegung, ausgewogene Ernährung, guter Schlaf oder der Verzicht auf Rauchen können Krankheitsrisiken teilweise erheblich reduzieren. Problematisch wird es, wenn aus statistischen Wahrscheinlichkeiten individuelle Versprechen werden: Wer gesund lebt, bleibt gesund. So funktioniert Medizin nicht. Risikofaktoren sind keine Schicksalsfaktoren – in beide Richtungen. Man kann vieles richtig machen und trotzdem erkranken; man kann ungesund leben und erstaunlich lange gesund bleiben. Healthism beginnt für mich dort, wo aus vernünftiger Selbstfürsorge eine moralische Pflicht wird und Krankheit dadurch den Beigeschmack persönlichen Versagens bekommt. Prävention sollte Möglichkeiten eröffnen, nicht Schuld produzieren.

Abbildung: © Felipe Ditadi – unsplash.com

kuraray

Noritake

ONE STRONG FAMILY PANAVIA™

PANAVIA™ Veneer LC
Der Veneerspezialist



PANAVIA™ V5
Stark und ästhetisch

PANAVIA™ SA
Cement Universal
Ihr täglicher Begleiter

DIE KRAFT DER DREI

Aufgrund individueller Präferenzen und indikationsspezifischer Bedürfnisse bedarf es im klinischen Alltag verschiedener Befestigungsmaterialien. Kuraray Noritake Dental Inc. ist davon überzeugt, dass drei Befestigungskomposite reichen und hat diese in einer außergewöhnlich leistungsstarken Familie vereint. Die PANAVIA™-Familie: Eine für alle! Für jedwede Situation die richtige Lösung.

MEHR ERFAHREN



Psychologische Folgen durch Schuldempfinden

Ich hatte neulich eine Patientin mit Brustkrebs bei mir, der ein Physiotherapeut gesagt hatte, der Wachstum ihres Geschwulstes könne Ausdruck eines nicht bewältigten Konflikts mit der bereits verstorbenen Mutter sein. Mit Verlaub, was für ein dummer Vorwurf. Er hat nicht nur die arme Frau, sondern auch mich selbst erschrocken. Eine Erkrankung ist häufig schon belastend genug. Wenn dann noch die Vorstellung hinzukommt, man habe sie geradewegs selbst verursacht, entsteht eine zweite Ebene des Leidens: Schuld, Scham und Selbstvorwürfe. Menschen beginnen rückblickend nach Fehlern zu suchen: Hätte ich meine Bedürfnisse gegenüber meiner Mutter nicht äußern dürfen? Hätte ich mehr Sport gemacht? Weniger gearbeitet? Anders gegessen? Das vermittelt paradoxerweise sogar ein Stück Kontrolle – denn die Vorstellung, alles habe eine Ursache im eigenen Verhalten, ist manchmal leichter auszuhalten als die Erkenntnis, dass das Leben nicht vollständig kontrollierbar ist. Psychologisch kann diese Selbstanklage jedoch erheblich belasten und die Krankheitsbewältigung erschweren. Natürlich lohnt es sich, beeinflussbare Risiken zu verändern. Aber Verantwortung für die Zukunft ist etwas anderes als Schuld an der Vergangenheit.

Prävention und Mitgefühl, Seite an Seite

Wir brauchen vermutlich wieder etwas mehr Demut gegenüber der Biologie. Gesundheit entsteht aus einem multifaktoriellen, komplizierten Zusammenspiel von Lebensweise, genetischer Ausstattung, Umwelt, sozialen Bedingungen und dem schon genannten Zufall. Wir können Wahrscheinlichkeiten beeinflussen, aber das Ergebnis nicht bestellen. Ein vernünftiger Umgang mit Gesundheit hieße deshalb: das tun, was nachweislich sinnvoll und im eigenen Leben realistisch ist, ohne daraus ein permanentes Optimierungsprojekt zu machen. Und wenn jemand erkrankt, sollte unsere erste Frage nicht lauten: „Was hast du falsch gemacht?“, sondern: „Was brauchst du jetzt?“ Ich finde, Menschen eine gesunde Prävention nahezubringen, aber auch Mitgefühl entgegenzubringen, wenn sie dennoch erkranken, widersprechen sich nicht. ■

Autorenhinweis: Prof. Dr. Volker Busch ist Facharzt für Neurologie und Psychiatrie und wissenschaftlicher Arbeitsgruppenleiter an der Uniklinik Regensburg. Er ist internationaler SPIEGEL-Bestsellerautor unter anderem von *Gute Nacht, Gehirn: Gedanken, um zur Ruhe zu kommen* (2025, Droemer Verlag) und außerdem Host des Podcasts *Gehirn Gehört*. Im kommenden Jahr ist er mit seinem Programm **ZUVERSICHT** auf Deutschland-Tour.

Healthism

1980 stellte der US-amerikanische Soziologe Robert Crawford in seinem Aufsatz *Healthism and the Medicalization of Everyday Life*¹ ein Phänomen vor, das Gesundheit als individuelle Aufgabe versteht und in die persönliche Verantwortung eines jeden Einzelnen überträgt. Damit prägte Crawford das Konzept des Healthism maßgeblich. Der Begriff Healthism geht wiederum auf den US-amerikanischen Medizinsoziologen Irving Kenneth Zola zurück. Interessanterweise setzte sich Crawford in diesem Jahr erneut mit seinem Aufsatz auseinander und schuf ein weiteres Paper unter dem Titel *Reflections on Healthism and Medicalization 45 Years Later*.² Das Thema ist somit aktueller denn je.

ANZEIGE

SPEIKO

NEU ist nur der Name!

SPEIKOCALA.
Die Zylinderampullen
und die bewährte
SPEIKO-Qualität
bleiben natürlich!

SPEIKOCALA mit Röntgenkontrast

SPEIKOCALA mit Röntgenkontrast

Für indirekte Überkappung der Pulpa und temporäre Wurzel
Enthält Calciumhydroxid, Bariumsulfat in wässriger Suspension

SPEIKOCALA mit Röntgenkontrast

SPEIKOCALA mit Röntgenkontrast

1 R. Crawford: Healthism and the Medicalization of Everyday Life. In: Internat. Journal of Health Services. 10(3), 1980, S. 365–388.

2 R. Crawford: Reflections on Healthism and Medicalization 45 Years Later. Sociol Health Illn. 2026 Feb; 48(2): e70147. doi: 10.1111/1467-9566.70147. PMID: 41730689.

Willkommen im NETdental Online-Shop!

Im NETdental Online-Shop erhalten Sie eine riesige Auswahl an dentalen Produkten für Labor und Praxis – natürlich zum saugünstigen Sparpreis!

Entdecken Sie unsere Produktvielfalt und registrieren Sie sich, um von Ihren persönlichen Vorteilen zu profitieren.

**JETZT
KUNDEN-
KONTO
ANLEGEN**

netdental.de/konto

Ihr persönlicher
10,00-€-Gutschein*
GT236WAZ

VORTEILE SICHERN



* Gutschein über 10,00 € inkl. MwSt., einlösbar ab einem Nettoeinkaufswert von 250,00 €. Der Gutscheincode ist nicht mit anderen Gutschein-codes kombinierbar und nur einmal je Account einlösbar. Der Gutscheincode ist vom 01.11.26 bis 30.11.26 für Sie gültig. Einlösung nur im NETdental Onlineshop. Bitte beachten Sie unsere Kennzeichnung am Produkt. Es gelten unsere AGB, Verkauf nur an Fachkreise. Alle Preise in Euro zzgl. der gesetzlichen MwSt., Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

NETdental

netdental.de/willkommen

So einfach ist das.