

Strategien der nachhaltigen Einflussnahme auf den Lebensstil von kardiovaskulären Risikopatienten durch die Unterstützung der Entwicklung neuer Perspektiven

Dr. Gerhard Bittner

Vorüberlegungen

„Gesundheit ist unser höchstes Gut.“ „Gesundheit ist das Wichtigste.“

„Hauptsache gesund.“

Mehr als 80% der Deutschen halten Gesundheit für den wichtigsten Wert.

Dieser Aussage steht eine ganz andere Realität gegenüber. Die Ansprüche sind bekannt: Mehr Bewegung, anders essen, nicht rauchen, wenig Alkohol und am besten Idealgewicht bzw. kein Übergewicht, wenig Stressbelastung.

Die meisten Menschen verhalten sich genau so, dass sie nicht gesund alt werden. Zwischen Anspruch und „Ich weiß, was ich tun müsste.“ und dem realen Verhalten liegen meist Welten. Lebensstil, Lifestyle, Metabolisches Syndrom sind heute in aller Munde, auch in der Medizin.

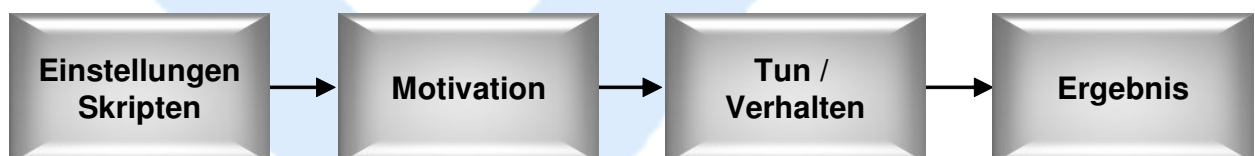
Neue Studien belegen direkte Zusammenhänge zwischen Risiken des Lebensstils und Krebs, KHK, Diabetes mellitus Typ 2, Allergien u.a.

Was macht es so schwer, den Lebensstil zu ändern? Wo liegt der Schlüssel zu mehr Gesundheit? Wie schaffen wir es im Alltag, Gesundheitsverhalten zu zeigen und zu tun, was unserer Gesundheit gut tut? Wie machen wir Prävention viel attraktiver und die Rehabilitation effektiver und kostengünstiger?

Die Lösung kommt aus einer auf den ersten Blick einfachen Kausalkette.

Verhalten braucht eine Motivation. Die Motivation entsteht aus Einstellung. Anders ausgedrückt: Einstellungen, Denkmuster, Überzeugungen, in der Mentalwissenschaft Skripten oder mind set genannt, erzeugen die Motivation, den Willen, die Disziplin, die Bereitschaft und die wiederum das gewünschte Verhalten.

Die Kausalkette der Mentalwissenschaft



Strategien der nachhaltigen Einflussnahme auf den Lebensstil von kardiovaskulären Risikopatienten durch die Unterstützung der Entwicklung neuer Perspektiven

Dr. Gerhard Bittner

Solange wir Menschen nur sagen, was sie tun oder worauf sie verzichten sollen, wird die Wirkung mehr als gering sein. Das Scheitern millionenfacher Versuche abzunehmen, mit dem Rauchen aufzuhören, zu joggen, usw. spricht eine deutliche Sprache.

Mentales Training sehen wir heute als wichtigsten Schlüssel.

Das Training von neuen Grundeinstellungen zu Lebensstil und Gesundheit erzeugt die erforderliche Gesundheitsmotivation und das Gesundheitsverhalten. Die Mentalwissenschaft stellt heute alle notwendigen Methoden und Instrumente bereit. Die Mentalwissenschaft kombiniert Theorien der Neurologie, Neuro-Biologie, Lernpsychologie, Kognitive Psychologie, der Stress-Medizin und der klassischen Medizin zu einem anderen Gesundheitsparadigma. Die Mentale Medizin forscht über den direkten kausalen Zusammenhang zwischen Denkvorgängen und physiologischen Reaktionen, z.B. neuronal und hormonell ausgelösten Stressbelastungen

bzw. Krankheiten. In der Vergangenheit gab es kaum seriöse Analysen und Forschung zur Bedeutung von Mentalität als Gesundheitsfaktor.

In naher Zukunft ist es für Ärzte möglich, als „Gesundheitsmanager“ bzw. „Gesundheitscoach“ mit wirksamen Methoden und Werkzeugen,

... die gesundheitsschädlichen mentalen Skripten von Patienten zu analysieren,

... neue, gesundheitsfördernde Einstellungen zu vermitteln, sie evtl. zu trainieren und dadurch effektivere und schnelle Änderungen im Patientenverhalten zu erzeugen.

Hier wird es in Zukunft eine Leistungspalette für Patienten als Selbstzahler geben.

Der Arzt nutzt dazu einfach handhabbare Gesundheitsprogramme und software tools, Tests und Analyse-verfahren.

Krankheit beginnt im Kopf. Gesundheit auch.