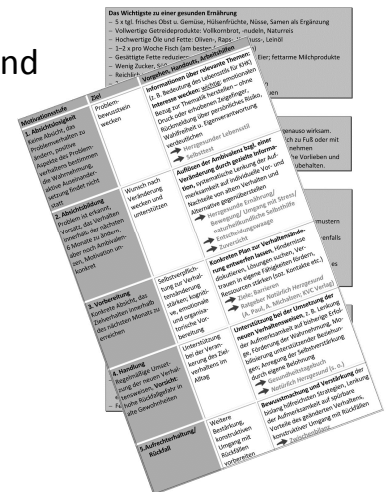


Lebensstilmedizin für die ärztliche Praxis

Ein Leitfaden zur Begleitung von Prozessen
der Lebensstilveränderung
am Beispiel der KHK

Anna Paul, Silke Lange

mit Patienteninfos und
Übersichtstafel
für die Kitteltasche



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Was kann ein Arzt für seine Patienten tun?

Symptome lindern, manche Beschwerden kurieren, manchmal auch Leben retten. Das ist dann ein gutes Gefühl, wenn wir helfen können. Aber die meisten von Ihnen kennen sicher das Unbehagen, dass wir häufig zu spät ins Spiel kommen – dann, wenn die Menschen schon krank sind. Unsere ärztliche Kunst kann viel, wenn es um Krankheiten geht, aber sehr wenig, wenn es darum geht, Gesundheit zu bewahren oder wieder herzustellen.

Herz-Kreislaufkrankungen sind ein klassisches Beispiel: 90 Prozent der Faktoren, die einen Menschen herzkrank machen, liegen außerhalb der naturwissenschaftlich orientierten Medizin, denn sie sind einzig und allein im Lebensstil der betroffenen Personen begründet. Da können wir zwar Medikamente verschreiben, um den Blutdruck zu regulieren oder die Reizleitung des Herzens zu steuern. Wir können Schrittmacher einsetzen und Bypässe legen. All das sind aber nur mehr oder weniger mechanische Korrekturen – es sind keine wirklichen Therapien. Patienten spüren das: Bis zu 40 Prozent von ihnen halten sich nicht an die ärztlichen Anweisungen, was Medikamenteneinnahme angeht. Viele bringen einfach die Kraft nicht auf. Sie gehen damit ein großes Risiko ein.

Wie können wir als Ärzte es also schaffen, diese Hürde zu überwinden, den Patienten nachhaltig zur Selbstverantwortung zu bewegen – ohne die jede medizinische Therapie zum Scheitern verurteilt ist? In der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte gehen wir seit vielen Jahren dieser Frage nach, denn sie ist das Kernstück der Integrativen Medizin – der Verbindung von wissenschaftlich überprüfter Naturheilkunde und der klassischen Schulmedizin.

Bei chronischen Krankheiten sind es die sozialen und psychologischen Bezüge, mit denen häufig schwer umzugehen ist. Seine individuellen Blockaden auf dem Weg zur Gesundheit kann der Patient erst wahrnehmen und durchbrechen, wenn man ihm hilft, sie kennen zu lernen und mit dem „inneren Schweinhund“ umzugehen. Hier hilft dieser Leitfaden.

Vieles kann der Patient aber nur selbst tun – seinen Lebensrhythmus ändern, die Ernährung umstellen, negative Einstellungen abbauen, Freunde suchen und nicht zuletzt Vertrauen und Hoffnung in die eigenen Fähigkeiten gewinnen. Das funktioniert nicht nach Verordnung – auch wenn wir inzwischen zum Beispiel wissenschaftlich untersucht haben, wie viele Minuten Bewegung täglich notwendig sind, um ein Herzinfarktisiko zu senken. Es muss gewollt und letztlich auch gelebt werden, und es gibt viele individuelle Wege zu diesem Ziel.

Was kann der Arzt zu diesem Prozess beitragen?

Regel Nr. 1: Den Patienten ernst nehmen und ein Vertrauensverhältnis zu ihm aufbauen. Dann erst kann der Arzt mit ihm gemeinsam Ziele festlegen, die natürlich von der individuellen körperlichen Konstitution des Patienten und einer gründlichen Untersuchung abhängen.

Regel Nr. 2: Den Patienten dazu bringen, sich und seinen Körper wieder wahrzunehmen. Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien können ein wichtiges Instrument auf diesem Weg sein – ob das nun Akupressur, feuchtkalte Wickel oder Senfmehlfußbäder sind. Die physiologischen Reize führen meistens über die veränderte Körperwahrnehmung auch zu einer Änderung der Selbstwahrnehmung, ein wichtiger Ansatzpunkt für Besserung. Denn die Patienten erfahren am eigenen Leib, dass sie etwas verändern können!

Regel Nr. 3: Den Patienten ermutigen, diesen Weg weiterzugehen, auch nachdem die aktuellen Symptome abgeklungen sind. Der Arzt kann die vielen Benefits aufzeigen, die daraus erwachsen und dem Patienten empfehlen, sich an den vielen positiven Erfahrungen zu orientieren, die in den USA mit der Mind-Body-Medizin gemacht wurden. Dort werden Entspannung, Meditation und die asiatischen Bewegungslehren wie Yoga oder Qigong nicht nur als Therapie gelehrt, sondern als Lebenshaltung. Diese Formen der selbst erfahrenen und praktizierten Achtsamkeit sind häufig viel erfolgreicher als jedes ärztliche Verbot.

In diesem Buch finden Sie Anregungen und Handreichungen für Ihre Patienten auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, gesünderen Leben – mit ärztlicher, mit Ihrer Unterstützung.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Patienten viel Erfolg!

Prof. Dr. med. Gustav Dobos

Einführung: Lebensstilveränderung bei Herzerkrankungen – Warum und wenn ja, wie?	1
---	---

Teil 1: Hintergrund und Methoden

Neue Wege in der Medizin	5
Mind-Body-Medizin	5
Die Geschichte der Mind-Body-Medizin	5
MBM im Rahmen der Integrativen Medizin	6
Achtsamkeit	9
Die Geschichte der Achtsamkeit	9
Wirkungen achtsamkeitsbasierter Interventionen	10
Salutogenese	13
Bedeutung und Geschichte der Salutogenese	13
Salutogenese versus Pathogenese	14
Was bedeutet diese Sichtweise für den praktischen Umgang mit Patienten?	15
Neue Wege im Verhalten	19
Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung	19
Die fünf Stufen der Verhaltensänderung	20
Rückschritte	21
Veränderungsstrategien	22
Die Begleitung von Patienten mit dem Transtheoretischen Modell	23

Die Motivierende Gesprächsführung	26
Behandlungsansatz.....	26
Kernprinzipien der Motivierenden Gesprächsführung	28
Gesprächstechniken	29
Inhalte der Lebensstilberatung	33
Umgang mit Stress und Belastungen – Spannungsregulation	33
Zwerchfellatmung	34
Minis	35
Tuna-Atmung.....	35
Atemmeditation	35
Ernährung	36
Omega-3-Fettsäuren	36
Vegetarische Kost.....	37
Bewegung	38
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	39
Voraussetzungen und Bedingungen zum Gelingen der Lebensstilberatung.....	41
Teil 2: Motivierung und Befähigung des Patienten	
<hr/>	
Ablauf einer Lebensstilberatung	43
Strukturierte Lebensstilerhebung	47
Mind-Body-Anamnesebogen	57
Was tun, wenn ... – Stufenspezifische Beratungsstrategien	65
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Absichtslosigkeit“	66
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Absichtsbildung“	67
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Vorbereitung“	69
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Handlung“	71
Beratungsstrategie auf der Motivationsstufe „Aufrechterhaltung“	72

Teil 3: Handouts für Patienten

Selbsttest: Wie gesund ist mein Lebensstil?	73
Informationen	79
Die koronare Herzkrankheit	81
Herzgesunder Lebensstil	83
Herzgesunde Ernährung	85
Herzgesunde Bewegung	91
Herzgesunde naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	94
Herzgesunder Umgang mit Stress und Belastungen	98
Arbeitshilfen	103
Los geht's ... oder doch nicht? – Grundlagen der Lebensstilveränderung	105
Arbeitshilfe zu „Absichtsbildung“	108
Arbeitshilfe zu „Vorbereitung“	111
Arbeitshilfe zu „Handlung“	114
Arbeitshilfe zu „Aufrechterhaltung“	116
Danksagung	117
Die Autorinnen	118

Einführung: Lebensstilveränderung bei Herzerkrankungen – Warum und wenn ja, wie?

Es gilt mittlerweile als gesichert, dass in mehr als 60 % aller Fälle Stress und andere Lebensstilfaktoren wie einseitige Ernährung und mangelnde Bewegung eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Herz-Kreislaufkrankungen spielen. In der international durchgeführten INTERHEART-Studie (Yusuf et al. 2005) zeigte sich, dass ca. 90 % aller Herzinfarkte durch den persönlichen Lebensstil verursacht werden, bzw. nur für 10 % aller Herzinfarkte andere Gründe (z. B. erbliche Belastungen) als Verursacher zu finden sind.

Ebenso hat man erkannt, dass Veränderungen einzelner Risikofaktoren nachhaltig davor schützen können, einen erneuten Herzinfarkt oder andere Herz-Kreislaufkrankungen (z. B. einen Schlaganfall) zu erleiden. Gelingt es den betroffenen Patienten, mehrere Risikofaktoren deutlich zu verbessern, sind sogar Rückbildungen von Verengungen in den Herzkranzgefäßen möglich.

Der Ihnen vorliegende Leitfaden stellt einen therapeutischen Ansatz aus der Naturheilkunde und der Mind-Body-Medizin vor, der dieses Potential nutzt und damit die konventionelle medizinische Therapie sinnvoll ergänzt. Das primäre Ziel besteht darin, die Patienten zu befähigen, durch gezielte Lebensstilveränderung den Krankheitsverlauf und den Umgang mit ihren Erkrankungen positiv und nachhaltig zu beeinflussen.

Für die Umsetzung eines „herzgesunden“ Lebensstils lassen sich auf der Grundlage wissenschaftlicher Ergebnisse klare Ziele formulieren. Diese betreffen vor allem die Bereiche Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress und Belastungen. Sie als Arzt/Ärztin bzw. Therapeut/Therapeutin können den Patienten dabei begleiten, diese Aspekte in den persönlichen Alltag zu integrieren. Krankheitsbestimmende Verhaltenskomponenten sollten dadurch korrigiert und der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit der eigenen Gesundheit gefördert werden.

Teilweise haben Herzpatienten in Reha- oder Kurmaßnahmen bereits Kontakt mit lebensstilverändernden Maßnahmen gehabt. Es zeigt sich allerdings oft, dass die Effekte dieser Interventionen mittelfristig nachlassen. Als Hausarzt haben Sie in diesem Zusammenhang eine wichtige Funktion, da Sie Ihre Patienten und deren Umfeld in der Regel kennen und die Patienten kontinuierlich und langfristig betreuen. Für Patienten stellt der ärztliche Rat einen entscheidenden Motivationsfaktor dar.

Sehr wahrscheinlich haben Sie sich schon häufiger die Frage gestellt, wie es möglich ist, Patienten zu neuen Verhaltensweisen zu motivieren und sie beim Aufbau gesundheitsfördernden Verhaltens effektiv zu unterstützen. Für die meisten Menschen ist es schwer, lieb gewonnene und lange Jahre eingeübte Lebensgewohnheiten zu verändern – auch wenn sie wissen, dass diese ihrer Gesundheit eher schaden. Und selbst wenn es über einen längeren Zeitraum gelungen ist, das Leben gesundheitsfördernder zu gestalten, ist es schwierig, z. B. Bewegungs- und Entspannungsverfahren dauerhaft in den Alltag zu integrieren und nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Dieser Umstand führt häufig zu Frustration

und nicht selten zur Aufgabe des Vorhabens – auf Seiten der Patienten und des Arztes.

Die Erkenntnisse der aktuellen gesundheitswissenschaftlichen Forschung bieten Lösungsmöglichkeiten an. Man weiß mittlerweile, dass die Änderung des Verhaltens kein Schalter ist, der ein- und ausgeschaltet werden kann, sondern als ein Prozess verläuft, der sich in verschiedenen Schritten vollzieht. Dementsprechend ist es wichtig, den Patienten mit Informationen und Anregungen zu versorgen, die seiner aktuellen individuellen Situation und Motivation entsprechen. Und man ist sich darüber einig, dass es wichtig ist, den Patienten aktiv in die Behandlung und den Therapieprozess einzubeziehen.

Selbstwirksamkeit¹ und Eigenverantwortung sind an dieser Stelle zentrale Themen, die einerseits für den Patienten im Sinne der Nachhaltigkeit relevant sind und andererseits auch Entlastung für den Arzt bieten. Denn wiederholte Versuche, Patienten zu überzeugen und zu ermutigen, etwas zu ändern und die darauf folgende Erkenntnis, dass eine Umsetzung im Alltag leider ausbleibt, sind nicht selten mit Enttäuschung verbunden. Allein das Wissen, dass ein Patient z. B. **jetzt** noch nicht in der Lage ist, aktiv etwas zu verändern, kann in einer solchen Situation entlastend wirken. Vielleicht braucht der Patient jetzt eher Informationen, um sich seiner Situation bewusst zu werden, um einen (emotionalen) Bezug herstellen zu können und daraufhin wiederum eine veränderte Einstellung und Bereitschaft entwickeln zu können.

Bei Patienten, die bereits motiviert sind, fehlen oftmals konkrete Informationen darüber, wie ein herzgesundes Verhalten in den einzelnen Lebensbereichen genau aussieht und/oder wie sie dieses konkret und eigenfürsorglich in ihrem Alltag umsetzen können.

Um den Prozess der Verhaltensänderung besser verstehen und Ihre Beratung darauf abstimmen zu können, stellen wir Ihnen im ersten Teil dieses Buches gut evaluierte und praxistaugliche Konzepte vor, die verdeutlichen, mit welchen Beratungsinhalten und Vorgehensweisen Sie den individuellen Bedürfnissen des Patienten am besten gerecht werden und wie Sie Ihre eigenen Beratungsressourcen gezielt einsetzen können. Verbunden werden diese Strategien mit den Inhalten und dem medizinischen Konzept der so genannten Mind-Body-Medizin, deren ressourcenorientierten Ansatz wir Ihnen auch im ersten Teil des Buches vorstellen. Der zweite Teil des Buches widmet sich der praktischen Umsetzung der Lebensstilberatung und begleitet Sie u. a. mithilfe eines vorstrukturierten Anamnesebogens und stufenspezifisch aufbereiteter Beratungsstrategien durch den Prozess einer Lebensstilberatung. Im dritten Teil des Buches finden Sie verschiedene Informationen und Arbeitshilfen, die Sie den Patienten mitgeben können.

¹ „Selbstwirksamkeit“ ist die subjektive Gewissheit, zukünftige Anforderungssituationen aufgrund eigener Fähigkeiten meistern zu können.

Dieser Leitfaden bietet sich nicht nur zur Begleitung von Patienten mit Herzkrankungen an – Inhalte und Vorgehensweisen stellen auch bei vielen anderen lebensstilassozierten chronischen Erkrankungen eine effektive Hilfestellung/Methode dar, um die medizinische Behandlung positiv zu begleiten und zu unterstützen.

Wenn die koronare Herzkrankheit in bis zu 90 % der Fälle durch einen ungesunden Lebensstil und damit durch eigenes Verhalten begünstigt wird, so kann durch das eigene Verhalten auch bis zu einem gewissen Maße Gesundheit wiederhergestellt oder zumindest positiv beeinflusst werden. Wichtig ist dabei zu realisieren, dass Verhaltensänderung Zeit braucht (sich teilweise über Jahre hinzieht) und nicht zu erzwingen ist. Und sie erfordert die aktive Bereitschaft der Patienten zur Mitarbeit.

* * *



Für den Praxisalltag haben wir die wichtigsten Informationen auf einer Übersichtstafel für die Kitteltasche zusammengestellt (siehe Beilage).

Literatur

Paul A: Lebensstilveränderungen bei Herzkrankheiten – Eine Interventionsstudie.

Essen: KVC; 2010.

Yusuf S et al: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. The Lancet. 2005; 364 (9438): 937–352.