



Krankheiten durch Vorsorge vermeiden: Was es für technische und medizinische Möglichkeiten gibt, darüber diskutierte Moderator Jean Pütz (2. von rechts) gemeinsam mit den Experten Prof. Dr. Guido Gerken (von links), Prof. Dr. Friedhelm Brassel, Privatdozent Dr. Uwe Nixdorff sowie Prof. Dr. Werner Scherbaum.

FOTO: REINHARD ROHLF

Joghurt gegen Heuschnupfen

Podiumsdiskussion mit Jean Pütz

VON KATHRIN SCHAMONI

■ Paderborn. „Ich bin kein Asket. Ich liebe die Lust“, betonte Jean Pütz gleich zu Anfang. Aber es müsse zwei Einschränkungen geben: „Keine Lust auf Kosten anderer und nur so viel, dass man am nächsten Tag auch noch Lust hat.“

Der populäre Wissenschaftsjournalist, gelernter Ingenieur, Mathematiker und Physiker, kennt wohl wie kaum ein anderer die Lebensweisen, kleinen Tipps und wichtigen Vorsorgen, durch die man gesund bleibt. Er hat viel ausprobiert, gelesen, geforscht, Bücher geschrieben – wie man das Immunsystem stärkt oder besser schläft. Und immer gehörte der Selbsttest dazu – Fans der WDR-Sendung „Hobbythek“, die Pütz bekannt gemacht hat, wissen Bescheid.

Der 70-jährige Kölner war am Donnerstagabend in Paderborn zu Gast und moderierte im Heinz Nixdorf MuseumsForum vor rund 100 Zuschauern die

Diskussion zum Thema „Neue Chancen für die Prävention“. Auf dem Podium informierten Experten verschiedenster medizinischer Fachbereiche: Prof. Dr. Guido Gerken (Essen), Fachmann für alles rund um Leber, Magen und Darm, Prof. Dr. Werner Scherbaum (Düsseldorf), Spezialist für Diabetes, der Kardiologe Privatdozent Dr. Uwe Nixdorff (Krefeld) sowie Prof. Dr. Friedhelm Brassel (Duisburg), der sich in der Neuroradiologie auskennt und Schlaganfallpatienten behandelt.

Der Herzinfarkt ist heute die häufigste Todesursache, gefolgt von Krebs und Schlaganfall. Die Risikofaktoren sind bei vielen Krankheiten, vor allem Gefäßerkrankungen, ähnlich: Bluthochdruck, Rauchen, zu viel Alkohol, falsche Ernährung, wenig Bewegung. Die meisten wissen das. Aber danach leben? Die Diskussion sollte anregen, eigenverantwortlich mit sich umzugehen, über sich und seinen Körper Bescheid zu wissen. Zu vielen ange-

sprochenen Leiden konnte Jean Pütz aus eigener Erfahrung berichten. Heuschnupfen behandelt er mit selbst gemachtem Joghurt, die Tuberkulose hat er im Kindesalter überwunden, Darmbeschwerden haben sich dank Darmspiegelung als nicht bösartig erwiesen, auch den Bluthochdruck hat er mit Medikamenten im Griff.

Was Jean Pütz von der Gesundheitsreform hält

Mit 70 Jahren fühlt sich der „Hobbythekler“ kerngesund. „Das soll auch so bleiben, immerhin möchte ich noch miterleben, wie meine drei Kinder (7, 11 und 15 Jahre) erwachsen werden.“ Im hohen Alter gesund sterben – durch Vorsorge keine Utopie, meinten die Experten. „Die meisten bemerken gar nicht, dass sie an Diabetes leiden“, so Prof. Dr. Scherbaum. „Zwischen dem Auftreten der Krankheit bis zur Diagnose vergehen fünf bis acht Jahre.“ Eine regelmäßige Blutzuckerunters-

chung gibt Klarheit. Bildgebende Verfahren wie die Computertomographie kann Veränderungen am Herzen erkennen, so können rechtzeitig Maßnahmen ergriffen werden – „oft zehn Jahre bevor eine Krankheit überhaupt ausbrechen kann“, betonte Dr. Uwe Nixdorff.

Was die Krankenkasse von den Präventionsuntersuchungen überhaupt bezahlt, darauf gingen die Mediziner nur am Rande ein. Seine Meinung machte Jean Pütz aber deutlich: „Die Gesundheitsreform halte ich schlicht für eine Katastrophe.“ Doch Prävention heißt auch Eigenverantwortung, seinen Lebensstil in den Griff bekommen. Neben Bewegung (drei mal die Woche eine halbe Stunde Ausdauersport) und richtige Ernährung ist das vor allem das psychosoziale Gleichgewicht. „Wichtig ist immer Zufriedenheit, Spaß, der positive Zugang zu einem gesunden Leben“, sagte Jean Pütz – und wusste abermals, aus Erfahrung zu berichten.