



## Definition der Präventionsmedizin

Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft mit erheblicher Zunahme älterer Menschen führt zu einem dramatischen Anstieg so genannter „Volkskrankheiten“. Dazu zählen Erkrankungen wie Adipositas (Übergewicht), Atherosklerose (Arteriosklerose), Arthrose, Diabetes mellitus Typ 2, Herzinsuffizienz, Osteoporose, Morbus Alzheimer, Tumorerkrankungen und viele mehr. Die dadurch ausgelöste Kostenexplosion im Gesundheitswesen macht ein Umdenken erforderlich.

Der Volksmund scheint es zu wissen: **Vorbeugung ist die beste Medizin.** Die **Präventionsmedizin** (Synonym: Präventivmedizin) ist der **Schlüssel zur Gesundheit von Gesunden und Kranken.**

### Was ist Präventionsmedizin?

**Bei der Präventionsmedizin geht es darum, individuelle Risikofaktoren des Menschen (genetische Prädisposition/familiäre Belastung, individuelle Lebensweise und Lebensumstände etc.) zu analysieren, um gesundheitskonformes Verhalten zu fördern.**

**Der Präventionsmediziner unterscheidet die folgenden drei Arten der Prävention:**

- Primärprävention
- Sekundärprävention
- Tertiärprävention

Bei der **Primärprävention** geht es um den **Erhalt der Gesundheit bzw. Vorbeugung von Krankheiten.** Sie setzt ein, bevor eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten eintritt und sucht nach den Ursachen und Risikofaktoren, die dazu führen könnten. **Sie richtet sich an jeden gesunden Menschen.**

Bei der **Sekundärprävention** geht es um die **Früherkennung bzw. Verhinderung der Progredienz einer Erkrankung.** Sie dient dazu eine Schädigung, Krankheit oder regelwidriges Verhalten frühzeitig zu erkennen bzw. dafür zu sorgen, dass der Verlauf einer Krankheit sich nicht verschlimmert bzw. chronifiziert wird.

**Die Sekundärprävention richtet sich an Patienten, die selbst etwas dazu beitragen möchten, wieder gesund zu werden.**

Bei der **Tertiärprävention** geht es um die **Verhinderung der Progredienz oder des Eintritts von Komplikationen bei einer bereits manifesten Erkrankung.** Sie dient dazu bei der manifesten Krankheit eines chronisch erkrankten Patienten (z. B. Zustand nach Myokardinfarkt, Tumorerkrankung) eine nachfolgende Schädigung und regelwidriges Verhalten früh zu erkennen, damit es nicht zu Komplikationen, Folgeerkrankungen, Verschlimmerung von chronischen Erkrankungen oder zu einem Rezidiv kommt.

**Die Tertiärprävention richtet sich an Patienten, die selbst etwas dazu beitragen möchten,**



wieder gesund zu werden oder den erzielten Gesundheitszustand zu erhalten.

Jeder Mensch (Gesunde und Kranke) profitiert von der Präventionsmedizin – denn Vorbeugen ist besser als Heilen und **kurative Medizin** ("Reparaturmedizin") **funktioniert nicht, wenn der Patient nicht selbst auch dazu beiträgt, wieder gesund zu werden.**

## Arten der Präventionsmedizin

### Primärprävention

- [Individuelle Gesundheitsrisiko-Analyse](#) (= Vermeiden von Risikofaktoren)
- Gesundheitsförderung – z. B. Ernährungsmedizin, Mikronährstoffmedizin, Sportmedizin; Stress-Coping
- Impfung
- Kontrazeption
- Schwangerenvorsorge
- Unfallverhütung

### Sekundärprävention

- Krankheitsfrüherkennung (Screening- oder Vorsorgeuntersuchungen z. B. Neugeborenen-Screening, Krebsvorsorge etc.), d. h. Aufdeckung symptomloser Erkrankungen bei scheinbar gesunden Individuen
- [Individuelle Gesundheitsrisiko-Analyse](#) (= Vermeiden von Risikofaktoren)
- Gesundheitsförderung – z. B. Ernährungsmedizin, Mikronährstoffmedizin, Sportmedizin; Stress-Coping

### Tertiärprävention

- [Individuelle Gesundheitsrisiko-Analyse](#) (= Vermeiden von Risikofaktoren)
- Gesundheitsförderung – z. B. Ernährungsmedizin, Mikronährstoffmedizin, Sportmedizin; Stress-Coping
- Rehabilitation (ggf. Kuren)

Mit Hilfe gezielter Präventionsmaßnahmen kann jeder Mensch die Voraussetzungen schaffen, um in Zukunft mehr Gesundheit, mehr Mobilität, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität zu genießen.