

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Thomas Büttner**  
Neue Rechtsprechung  
zur Health Claims  
Verordnung



**Sabrina Beerbalk**  
Entschlackung,  
Entgiftung – oder  
neudeutsch Detox



**Manfred Scheffler**  
10 Jahre NEM Verband:  
Freiheit für gesunde  
Nahrung

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

**10 Jahre NEM e.V.**  
**Wir tun was!**



# Der weite Weg

Von einzelnen, frustrierenden Präventionsmaßnahmen hin zur hocheffizienten, multimodalen und multifaktoriellen, adjuvanten Lebensstil Intervention (ALI-ve).

Als sich vor rund zehn Jahren meine Laufbahn als leitender Arzt für Nuklearmedizin am städtischen Klinikum in Wiesbaden dem Ende zu neigte, stieß ich zufälligerweise auf einen Review Artikel in der renommierten, internationalen Zeitschrift „The Lancet“. Dort wurde unter dem Titel „The Global Burden of Disease“ berichtet, dass sich weltweit im Jahr 2005 etwa 56 Millionen Todesfälle ereignen würden<sup>1</sup>. Zwei Drittel davon gingen auf das Konto von „Zivilisationserkrankungen“ (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs etc.) und die Hälfte dieser Todesfälle könnte durch entsprechende Präventionsmaßnahmen vermieden werden. Diese beeindruckende Botschaft konnte ich kaum glauben: die Hälfte der Todesfälle vermeidbar durch Prävention! Also begann ich in den Datenbanken die Originalliteratur zu lesen (ich war ja nun Rentner und hatte Zeit). Und dort fand ich bestätigt, was der Review im Lancet berichtet hatte. Und nicht nur das: es fanden sich auch gleich die Studienergebnisse, was sich zum Beispiel mit einer vermehrten körperlichen Aktivität oder einer gesunden Ernährung alles erreichen lässt<sup>2,3</sup>.

Von diesen Fakten und den sich daraus ergebenden Perspektiven war ich als „High-tech-Mediziner“ so beeindruckt, dass ich mich spontan entschloss eine zweite Karriere in der Präventionsmedizin zu starten. Basierend auf den wissenschaftlichen Studien wurde umgehend ein tolles Präventionskonzept entwickelt („aus der Praxis für die Praxis“) und die niedergelassenen Kollegen zur Kooperation aufgerufen. Ich war mir des Erfolges sicher und sah das Problem der Zivilisationserkrankungen als gelöst an. Wie die Geschichte weitergeht, wird der geneigte Leser ahnen: Mein Erfolg blieb aus und die Zivilisationserkrankungen nahmen weiter zu. Welch ein Frust!



Abb. 1: Weltweite Zunahme der Zahl übergewichtiger Personen in der Bevölkerung (Zeichnung P. Ruge, Copyright AMM, Prof. Spitz)



Zum Glück war seinerzeit das „Burn-out-Syndrom“ noch nicht so weit verbreitet, sodass ich mich entschloss, anstelle depressiv zu werden nach den Ursachen des Misserfolgs zu fahnden. Dabei wurde ich gleich mehrfach fündig: die Mehrzahl der Präventionsmaßnahmen basiert auf der Verhaltensprävention. Dies bedeutet, dass eine einzelne Person sich anders verhalten soll, ihren schädlichen Lebensstil ändern soll, um auf diese Weise gesund zu bleiben. Wie sich jedoch aus dem damaligen Review im Lancet bereits ableiten ließ und zwischenzeitlich in zahlreichen Publikationen bestätigt wurde<sup>4,5,6</sup>, ist der schädliche Lebensstil jedoch nicht auf die falsche Entscheidung des einzelnen Menschen zurückzuführen, sondern auf die Veränderungen in der Gesellschaft insgesamt. Der einzelne schwimmt lediglich im mainstream mit. Fasst der einzelne Mensch nun den guten Vorsatz, seinen Lebensstil zu ändern, muss er gegen diesen mainstream anschwimmen. Und dass gelingt in aller Regel nicht oder zumindest nicht dauerhaft, weil ein solches Verhalten enorm kräftezehrend ist und nach kurzer Zeit aufgegeben wird.

Als Konsequenz dieses Phänomens findet sich u. a. eine konstante Zunahme der Zahl übergewichtiger Menschen in Deutschland und weltweit (Abb. 1). Ein aktueller Artikel vom Juli 2016 in der schon zitierten Zeitschrift The Lancet kommt zu einer kläglichen Bestandsaufnahme der weltweiten Präventionsbemühungen<sup>7</sup>. Dort wird berichtet, dass in Bezug auf die Reduzierung der körperlichen Inaktivität selbst das bescheidene Ziel der Weltgesundheitsorganisation von -10 % bis zum Jahr 2025 nicht erreicht werden wird, falls nicht wesentliche zusätzliche Anstrengungen geschehen. Andere „Millennium-Ziele“ des Präventionskatalogs werden wohl ebenfalls nicht erreicht werden. Traurige Aussichten für unsere Gesundheit.

Als Lohnhersteller fertigen wir  
Ihnen Ihre Produktserie zu  
ungewöhnlichen Bedingungen  
als Nahrungsergänzungsmittel  
und vieles mehr.

[www.lebens-mittelmanufactur.de](http://www.lebens-mittelmanufactur.de)

Lebens-Mittel MANUFACTUR GmbH  
Rudeloffweg 9  
14195 Berlin  
Telefon: +49 (0) 30 89000-120  
Telefax: +49 (0) 30 89000-121  
[info@lebens-mittelmanufactur.de](mailto:info@lebens-mittelmanufactur.de)







Doch auch außerhalb der Medizin wird in Sachen Prävention geforscht (8 Hurrelmann) und es gibt Ergebnisse, auf die wir zurückgreifen können. Dort finden sich zum Beispiel systematische Untersuchungen, in denen neben der Verhaltensprävention auch die Verhältnisprävention angeführt wird. Wie der Name deutlich sagt, steht hier nicht die Änderung des Verhaltens eines Menschen im Vordergrund der Bemühungen, sondern eine Änderung der Verhältnisse, in denen der Mensch lebt und arbeitet. So konnte zum Beispiel in der Arbeitsplatzsicherheit gezeigt werden, dass Verhältnis Prävention in der Regel zwar mit Kostenaufwand verbunden, jedoch auch hoch effektiv ist. Die deutlich rückläufigen Zahlen für Arbeitsunfälle und Berufserkrankungen belegen diesen Erfolg nachdrücklich.

Wenn man also auch im Gesundheitswesen präventiv etwas erreichen will, wird man sich auch dort wie andernorts der Verhältnisprävention bedienen müssen. Dies wird jedoch nur funktionieren, wenn man bereit sein wird, entsprechend auch finanziell zu investieren. Außer dieser bereits attraktiven Perspektive haben sich jedoch inzwischen noch zwei weitere, ganz wesentliche Aspekte ergeben. Sie lassen erwarten, dass wir zukünftig mit neuen Konzepten nicht nur in der Verhinderung, sondern sogar in der Therapie der Zivilisationskrankheiten erfolgreicher sein werden.

Der erste Aspekt ergibt sich aus der Ursachenforschung, warum die Maßnahmen der Verhältnisprävention so effektiv sind. Einer der Gründe liegt in der besseren, sozusagen selbstverständlichen Verfügbarkeit. Wenn die Verhältnisse (Umwelt) mehr gesundheitsfördernde Faktoren und weniger toxische Faktoren bieten, führt dies automatisch zu einem gesünderen Verhalten in einer gesünderen Umgebung. Die Erklärung für dieses Phänomen liefern die neuesten Forschungsergebnisse der Genetik und Epigenetik. Sie zeigen, dass der Mensch wie alle Lebewesen in hohem Maße von seiner Umwelt abhängt. Und dies nicht nur, um zum Beispiel seinen Energiebedarf zu decken, sondern auch weil die unterschiedlichsten Umweltfaktoren direkt die epigenetische Steuerung unserer Erbsubstanz beeinflussen (Abb. 2). Dies reicht von der Schwerkraft (körperliche Aktivität) über die Sonne (Vitamin D) bis hin zu Nahrungsmittelbestandteilen (Mikronährstoffen) und Sozialverhalten (Stresssteuerung), um nur einige wenige zu nennen. Die Epigenetik stellt somit das Interface zwischen der Umwelt und unserer Erbsubstanz dar<sup>9</sup>.

Der zweite Aspekt, der die Effizienz von Präventionsmaßnahmen deutlich steigert, ist eine Bündelung von Einzelmaßnahmen. Unglücklicherweise wurden in der



Abb. 2: Permanente epigenetische Modulation der Steuerung unseres Körpers durch Umweltfaktoren während des gesamten Lebenslaufs (nach Kanherkar 2014).

Vergangenheit die Untersuchungen zur Wirksamkeit von Präventionsmaßnahmen ähnlich reduktionistisch wie die Prüfung von Pharmazeutika mit Einzelfaktoren evaluiert. Diese Vorgehensweise entspricht jedoch in keiner Weise der realen, komplexen Situation unseres Körpers, der ein Mikrokosmos im Makrokosmos des Universums ist. Mit seinen Milliarden von Körperzellen und Billionen von Bakterien und Viren bildet er eine Genossenschaft, ein offenes selbst regulierendes System, das im ständigen Austausch mit seiner Umgebung steht. Anders als im Reagenzglas des Chemielabors läuft hier nicht eine einzelne Reaktion ab, sondern ein hochkomplexer Prozess, in den unzählige Faktoren einfließen. Erst wenn die Summe von Einzelfaktoren ein bestimmtes Gewicht erhält, reagiert das System auf diesen Einfluss. Andernfalls wird er einfach kompensiert.

Als Quintessenz aus dieser Erkenntnis ergibt sich die Forderung nach einer Bündelung von Präventionsmaßnahmen zur Erhöhung ihrer Effizienz. Typisch für diese Situation sind zwei Zitate aus dem Volksmund: „Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer“ und „Viele Hunde sind des Hasen Tod“. Dass diese Überlegungen nicht nur Wunschvorstellung eines „alternden Präventionsmediziners“ sind, wurde inzwischen sowohl mit epidemiologischen als auch prospektiven Studien belegt<sup>10, 11, 12</sup>.

Diesen neuen Erkenntnissen Rechnung tragend (Verhältnis Prävention, epigenetischer Einfluss der Umwelt und Bündelung der Maßnahmen) haben wir eine Initiative der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention in Kooperation mit der Akademie für Menschliche Medizin in dem Konzept „Regionales Gesundheitsmanagements Velio 5.0“ (RGM Velio 5.0) umgesetzt. Der Begriff „Velio“ stammt aus dem Gälischen und bedeutet „besser“. Das neuartige Konzept orientiert sich am betrieblichen Gesundheitsmanagement, das ja bereits zu einer Verbesserung der Arbeitswelt/Lebenswelt der Menschen führt, geht jedoch darüber hinaus, da alle Settings einer Region einbezogen werden (Abb. 3). Zusätzlich zur Verhältnis- und Verhaltensprävention kommt dabei als drittes Modul die Verständnisprävention zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung hinzu. Grundsätzlich entscheidet jeder einzelne Teilnehmer über den Umfang der persönlichen Maßnahmen, in Kenntnis der Effizienz Bündelung multifaktorieller Maßnahmen, wird jedoch auf die Umsetzung eines möglichst umfangreichen Katalogs hingearbeitet.

Die Basis für alle Maßnahmen im Rahmen dieses Erfolg versprechenden Konzeptes bildet die Erhebung, Messung und Dokumentation der individuellen Situation des einzelnen Menschen in seiner Lebenswelt. Daran

schließt sich die Koordinierung und Optimierung vorhandener sowie die Schaffung neuer, regionaler Ressourcen (adjuvante Lebensstil Interventionen, ALIve) für den Aufbau und die Gestaltung einer gesunden Region/Lebenswelt für alle Einwohner an. Alle Maßnahmen werden im Verlauf dokumentiert und evaluiert. Dies dient sowohl der Motivation der Teilnehmer als auch der Qualitätssicherung und Optimierung des Konzeptes.

Einer der Grundsätze für die Umsetzung besagt, dass die zweitbeste, praktikable Lösung in der Regel zielführender als die ideale Lösung ist, von der alle nur träumen können. Bei diesen „zweitbesten, praktikablen Lösungen“ handelt es sich häufig um Ersatzmaßnahmen, da das Originalverhalten aus der Zeit der Jäger und Sammler im 21. Jahrhundert nicht mehr umsetzbar ist. Als Beispiele mögen das Fitnesscenter zur Kompensation der unzureichenden körperlichen Aktivität oder die Nahrungsergänzungsmittel zum Ausgleich der leeren Kalorien in der industriell hergestellten Nahrung dienen. Die aus Amerika stammende Paleo-Bewegung ist ein Beispiel für diese Bemühungen, mit gesunden „Elementen“ aus der Steinzeit das Leben in der Neuzeit gesünder zu gestalten (13 Klement). Wie immer führen viele Wege nach Rom, man muss sich jedoch entschließen, einen auch zu gehen, sonst kommt man nicht in Rom an. Die Bezeichnung „Adjuvante Lebensstilinterventionen“ verdeutlicht, dass bei diesem Konzept eben nicht mühsam der gesamte Lebensstil verändert werden muss, sondern mithilfe gezielter Maßnahmen dem Körper die Ressourcen zur Verfügung gestellt werden, die er für die Steuerung seines hochkomplexen Systems benötigt (siehe Tabelle im Anhang).

Abb. 3: Komplexe Wechselbeziehungen von Lebenswelt/ Umwelt und Mensch als Ausgangsbasis für die „Adjuvanten Lebensstil Interventionen“ des Velio RGM 5.0 Konzeptes (Emde Grafik, Copyright AMM, Prof. Spitz).





**Prof. Dr. med. Jörg Spitz**  
Spezialgebiet Präventionsmedizin, u. a. Gründer der „Akademie für Menschliche Medizin und der Deutschen Stiftung für Gesundheit und Prävention“, Referent und Buchautor, Fachlicher Beirat des NEM e.V.

Die zur Umsetzung des RGM Velio 5.0 Konzeptes angezeigten, vielfältigen Maßnahmen und Teilprojekte werden durch ein „Gesundheits-Cockpit“ gesteuert, in dem engagierte Mitglieder der unterschiedlichen Settings der Region vertreten sind. Als Initiator/Katalysator für das regionale Gesundheitsmanagement kann eine Einzelperson genauso wie jede beliebige Institution in der Region dienen, die sich in der Verantwortung für das Gemeinwohl sieht. Ideal ist natürlich in der Startphase das Engagement eines regionalen Unternehmens, das über deutlich mehr Ressourcen verfügt (finanziell und personell) als eine Einzelperson und im Gegenzug ganz wesentlich von den effektiven Maßnahmen eines regionalen Gesundheitsmanagements profitiert. Derzeit befinden sich zwei Pilotprojekte (eines in der Nähe von Wetzlar, das andere in Mittelfranken) im Aufbau. Nachahmer sind erwünscht, eine Kontaktaufnahme über die AMM jederzeit möglich.

Seit meinen ersten Schritten in Sachen Prävention habe ich einen weiten Weg mit Höhen und Tiefen zurückgelegt. Sowohl die allgemeine Entwicklung (Demografie, zunehmende Morbidität und die steigenden Kosten des Gesundheitssystems bei sinkender Lebensqualität in der Bevölkerung) als auch die Fortschritte in der Grundlagenforschung tragen dazu bei, dass sich aktuell im Jahr 2016 die Perspektiven für eine neue „Gesundheitsindustrie“, die diesen Namen auch verdient, deutlich verbessert haben. Wenn wir es verstehen, aus der

beschriebenen Situation die Konsequenzen für ein gemeinsames Handeln zu ziehen, besteht eine gute Möglichkeit, unser Gesundheitssystem ausgehend von einer Graswurzelbewegung deutlich zu verbessern. Die damit verbundenen positiven Effekte auf die Gesundheit der Bevölkerung wird nicht nur für eine bessere Wettbewerbsfähigkeit der Unternehmen in Deutschland sorgen, sondern beinhalten auch die Chance, dieses erarbeitete Know-how zukünftig zu exportieren. Die bevölkerungsreichen Schwellenländer wie Indien und China folgen uns in der Entwicklung der Zivilisationskrankheiten auf den Fuß. Sie werden erfolgreiche Präventionskonzepte genauso importieren und „konsumieren“ wie derzeit bereits die technischen Produkte der „zivilisierten westlichen Länder“.

### Maßnahmenkatalog adjuvanter Lebensstilinterventionen (ALive) im Rahmen des „RGM Velio 5.0“ Konzeptes

- Optimierung der Ernährung
- Steigerung der körperlichen Aktivität
- Angebote zur Entspannung/Stressbewältigung
- Ausgleich eines bestehenden Vitamin D-Defizites
- Ausgleich bestehender Defizite bei der Versorgung mit essenziellen Fettsäuren (Omega-3)
- Ausgleich bestehender Defizite bei der Versorgung mit Mikronährstoffen aus Gemüse und Obst
- Reduzierung der Schadstoffexposition insbesondere Beendigung des Nikotinabusus und gezielte Schadstoffausleitung

Die Auswahl und Umsetzung der Maßnahmen erfolgt entsprechend dem Minimax-Prinzip: minimaler Aufwand bei maximaler Effizienz. Im Zentrum des ganzheitlichen Präventionsansatzes steht neben der Vermeidung von Schadstoffexpositionen die nachhaltige Verbesserung der Ernährung, begleitet von einem erweiterten Angebot von Bewegungsmaßnahmen und zusätzlichen, gezielten Interventionen zur Optimierung der für den einzelnen Mitarbeiter verfügbaren Ressourcen (Lebensquellen). Das erklärte Ziel des Konzeptes ist die Kombination aller gelisteten Maßnahmen zur Potenzierung der Effizienz der Einzelmaßnahmen.

