

Megatrend Gesundheit Welche Rolle spielt dabei die Sucht?

Forum für Suchtfragen Basel

1.11.2018

Dr. med. Toni Berthel

Direktor Sucht und Begutachtungen integrierte Psychiatrie Winterthur Zürcher Unterland ipw

Co-Leiter Integrierte Suchthilfe Winterthur isw

Präsident Eidg. Kommission für Suchtfragen EKSF

Toni.berthel@ipwi.zh.ch

- Vorbemerkungen
- Was ist Gesundheit
- Was ist Sucht
- Kontrolle, Selbstkontrolle
- Megatrends
- Schlussfolgerungen

- Vorbemerkungen: Ein Erfahrungsbericht

Ferritin	Leucin	Sauerstoff
B12	Isoleucin	Bicarbonat (CO ₂)
Eiweiss	Valin	Q10
Folsäure	Methionin	Chrom
Natrium	Lycin	Triglyzeride
Vitamin K1	Phenylalanin	HDL
Vitamin K2	Tryptophan	LDL
Kalium	Threonin	Cholesterine
Phosphat	Arginin	VLDL
Magnesium	Histidin	LDL/HDL
Jod	Taurin	IGF I
Kupfer	L-Carotin	Glucose
Selen	Tyrosin	
Zink	Omega 3	
Vitamin D	Lutein	
Vitamin E	Leukozyten	
Vitamin A	Hämoglobin	
Vitamin C	Cortisol I	
	Homocystein	
	Lipoprotein (a)	
	Quecksilber	

- **Muskeltraining**

- Mehr Muskel: + Mitochondrien, + Energie, + Fettverbrennung, + Hormone (HGH Wachstumshormon, Testosteron, Serotonin)

- **Bewegung**

- Joggen/Rad verlängert die Telomere und die Lebenslänge jede einzelnen Körperzelle. Stress schaltet die Telomere ab. Verkürzt die Telomere. Gegen Krebs und Herzinfarkt. Erhöht gute HDL.

- **Arginin**

besser Durchblutung auch im Gehirn (Konzentrationsfähigkeit, etc), Viagra Effekt, Blutgefässe öffnet. Wichtig für HGH Wachstumshormon. Senkt Bluthochdruck.

- **Selen**

Schutz vor Entzündung, vor freie Radikalen, vor Krebs. Antioxidant in der Zelle. Ganz, ganz wichtig. Selen beseitigt giftige Schwermetalle aus Ihrem Körper (wie Quecksilber). Und Selen ist essentiell, wenn Sie aktives Schilddrüsenhormon, ein wahres Aufputzmittel, in Ihrem Körper herstellen wollen.

- **IGG I (Wachstumsfaktor)**

HGH Wachstumshormon besteht aus reinem Eiweiß. Aus 191 Aminosäuren. Wird stimuliert von Aminos vor allem Arginin. Steigert Immunabwehr. Jungbrunnen. Regeneration. Selbstheilung. Baut Fett ab, Muskel auf. Knochen werden fest. Beseitigt Falten. Fördert das Wachstum in Knorpelzellen. 1 Glas Wein unterdrückt 70% IGF I. HGH wird vor allem in der nacht freigesetzt. Neue Zelle gebildet. Reparatur arbeiten. Aktiviert Stammzellen.

- **Pantothensäure**

- B5 = Pantothensäure 500mg pro Tag => graue Haare: weg (?)

Phänomene

Solche und ähnliche Phänomene sehen wir häufig

- Leistungsverbesserung (Sport, Medikamente etc.)
- Verlangsamung des Alterns (Anti-Aging-Produkte etc.)
- Verbesserung des Aussehens (Altersfleckenentfernung, Lidstraffung etc.)
- Optimierung, Maximierung der Leistung
- Veränderung des Essverhaltens
- Gewichtsreduktion (BMI, Bewegung)
- Sturzprophylaxe
- Etc. etc.

Fragen

- Geht es da um Sucht?
- Wenn ja, ab wann soll man von Sucht sprechen und v.a. weshalb?
- Gibt es Gesundheitsexzesse?
- Kann man so gesund sein, dass man davon krank wird?

Was ist Gesundheit?

WHO:

- «ein Zustand völligen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens

Friedrich Nietzsche:

- «Gesundheit ist dasjenige Mass an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.»

Prosecco-Philosophie:

- «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.»

Gesundheitsförderung

Ottawa-Charta:

«Gesundheitsförderung (...) zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.»

«Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess hin, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen, und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigen.»

Was ist Sucht?

Missbrauch, Abhängigkeit (DSM-IV) versus Substanzgebrauchsstörung (DSM-5)

DSM-IV-Kriterien für Missbrauch („abuse“)	DSM-IV-Kriterien für Substanzabhängigkeit („dependence“)	DSM-5-Kriterien für Substanzgebrauchsstörung („substance use disorder“)
<p>A. Ein unangepasstes Muster von Substanzgebrauch führt in klinisch bedeutsamer Weise zu Beeinträchtigungen oder Leiden, wobei sich <u>mindestens eines</u> der folgenden Kriterien innerhalb desselben 12-Monats-Zeitraums manifestiert:</p>	<p>Ein unangepasstes Muster von Substanzgebrauch führt in klinisch bedeutsamer Weise zu Beeinträchtigungen oder Leiden, wobei sich <u>drei</u> der folgenden Kriterien innerhalb desselben 12-Monats-Zeitraums manifestieren:</p>	<p>Mindestens <u>zwei</u> Merkmale müssen innerhalb eines 12-Monats-Zeitraums erfüllt sein. 2-3 Kriterien: moderat ≥ 4 Kriterien: schwer</p>
<p>1. Wiederholter Substanzgebrauch, der zum Versagen bei wichtigen Verpflichtungen führt (Arbeit, Schule, Haushalt usw.)</p> <p>2. Wiederholter Substanzgebrauch in Situationen, in denen es zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann (z. B. Alkohol am Steuer oder beim Bedienen von Maschinen)</p> <p>3. Wiederkehrende Probleme mit dem Gesetz in Zusammenhang mit dem Substanzgebrauch</p> <p>4. Fortgesetzter Substanzgebrauch trotz Probleme</p> <p>B. Die Kriterien der Abhängigkeit sind nicht erfüllt</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toleranzentwicklung 2. Entzugssymptome 3. Einnahme in größeren Mengen oder länger als beabsichtigt 4. Wunsch oder erfolglose Versuche, den Gebrauch zu verringern oder zu kontrollieren 5. Viel Zeit für Aktivitäten, um die Substanz zu beschaffen, sich zu sich zu nehmen oder sich von ihren Wirkungen zu erholen. 6. Wichtige soziale berufliche oder Freizeitaktivitäten werden aufgrund des Substanzgebrauchs aufgegeben oder eingeschränkt 7. Fortgesetzter Substanzgebrauch trotz Kenntnis eines anhaltenden oder wiederkehrenden körperlichen oder psychischen Problems 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wiederholter Substanzgebrauch, der zum Versagen bei wichtigen Verpflichtungen in der Schule, bei der Arbeit oder zu Hause führt. 2. Wiederholter Substanzgebrauch in Situationen, in denen es aufgrund des Konsums zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann. 3. Fortgesetzter Substanzgebrauch trotz ständiger oder wiederholter sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme 4. Toleranzentwicklung charakterisiert durch ausgeprägte Dosissteigerung oder verminderte Wirkung unter derselben Dosis 5. Entzugssymptome oder deren Linderung bzw. Vermeidung durch Substanzkonsum 6. Einnahme der Substanz in größeren Mengen oder länger als geplant 7. Anhaltender Wunsch oder erfolglose Versuche, den Substanzgebrauch zu verringern oder zu kontrollieren. 8. Hoher Zeitaufwand für Beschaffung und Konsum der Substanz oder um sich von ihren Wirkungen zu erholen 9. Aufgabe oder Einschränkung wichtiger Aktivitäten aufgrund des Substanzkonsums 10. Fortgesetzter Konsum trotz körperlicher oder psychischer Probleme 11. Craving, das starke Verlangen nach der Substanz

Fazit

Es geht da nicht um Sucht

- Kein Kontrollverlust
- Kein Toleranzentwicklung
- Keine Entzugserscheinungen
- Keine Dosissteigerung
- Etc.

Sondern diese Menschen:

- Sind die Musterschüler der Gesundheitsförderer
- Zeigen ein maximales gesundheitsökonomisches Wohlverhalten
- Zeigen eine hohe Compliance wenn es um Prävention geht
- Sind Gesundheitsbewusst

Worum geht es bei diesen Menschen?

Es geht nicht um Sucht sondern:

- Selbstkontrolle
- Selbstoptimierung
- Maximale Leistung
- Vernunft
- Selbstausbeutung
- Maximale Mässigung

Wenn Störung dann:

- Allenfalls Zwangsstörung
- Gesundheit als überwertige Idee
- Körper wird zu einem quasireligiösen Gebilde
- Körper als Fetisch

Zynischer Einschub

Vorschläge für das DSM VI oder das ICD 12

- Gesundheitsgebrauchsstörung (analog zur Substanzgebrauchsstörung)
- Gesundheitsförderungsfolgestörung (in Analogie zur Schmerzfolgestörung, oder Konsumfolgestörung)
- Gesundheitsmaximierungsspektrumstörung (Gesund – kheiba gesund – maximal gesund - krank vor Gesundheit) (analog zu anderen Spektrumstörungen)

Verzicht, Kontrolle, Optimierung

- «Die gesundheitsbewussten Menschen sind die guten Bürger, die ihre Gelüste unter Kontrolle halten, ihr Verhalten maximal steuern, die verzichten, wenn es ums Emotionen, Alkohol, Nikotin, Drogen, Fett, Zucker, Koffein, One-Night-Stands, political incorrectnes geht? Der maximal in die ressourcenoptimierte Leistungsgesellschaft eingemittete Mensch.» (Bt 2018)

Behauptung

«Der Megatrend Gesundheit ist nicht Sucht sondern der Gegenentwurf zum Rausch, zur Entgrenzung, zur Unmässigkeit, zur überschäumenden Lebensfreude!»

«Der Megatrend Gesundheit ist die maximale Domestizierung des Menschen über seinen Körper»

- Verschiebung von Werten
- Politische Haltung

Werte und Wertesymbole

Kathedralen

Bankenpaläste

Gesundheitspaläste

Der eigene Körper als
Kathedrale (BMI,
Orthorexie)

Landesväter: einst und jetzt

Was Manager für ihre Gesundheit tun



Hobbies, Massagen, genügend trinken, Zeit mit Frau, Wochenende ohne Arbeit
SoZ web; Quelle: Stress and Balance



«Economist» beschreibt den soziologischen Wandel so: «Zurzeit des Altherren-Kapitalismus strahlte die Elite eine unangestrengte Überlegenheit aus. Heute sind die Erfolgreichen erfolgreich, weil sie aufs Laufband gehen und schwitzen.»

Wer viel verdient, läuft schneller

Je besser die Laufzeit beim Marathon, desto höher ist das Einkommen.



Manager und ihre Werte

Führungskräfte

"Marathon laufen ist der Lieblingssport von Chefs"

Jeder zehnte Manager läuft Marathon, aber nur jeder 600. Deutsche. Warum Läufer mehr Geld verdienen und erfolgreicher sind als andere, erklärt der Trainer Andreas Butz.

Interview: **Sabine Hockling**

21. September 2015, 7:20 Uhr / 53 Kommentare

MANAGER IM FITNESSRAUSCH

Wer schläft, verliert

Der Ironman ist der neue Marathon, und Frühaufstehen das ultimative Statussymbol. Führungskräfte definieren sich zusehends über die Fähigkeit, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Ein gefährlicher Wettstreit.

Der Megatrend Gesundheit ist eingebettet
in mehrere andere Megatrends

Mehrere Stränge

- **Neoliberalismus**
 - Oekonomisierung aller Seinsmöglichkeiten
 - Maximierung von Leistung und Kapital
- **Individualisierung**
 - Selbstbezüglichkeit
 - Narzissmus
 - Jede Enttäuschung wird zum Trauma
- **Selbstverantwortung**
 - Subjektfinanzierung
 - Schwächung des Solidargedankens

Selbstkontrolle, Leistung, Gesundheit

«Das heutige Subjekt ist ein Unternehmer seiner selbst, der sich selbst ausbeutet. Es ist gleichzeitig ein Ueberwacher seiner selbst. Das selbstausbeutende Subjekt führt ein Arbeitslager mit sich, in dem es gleichzeitig Opfer und Täter ist. Als selbstausleuchtendes, selbstüberwachendes Subjekt führt es ein Panoptikum mit sich, in dem es Insasse und Aufseher zugleich ist. Das digitalisierte, vernetzte Subjekt ist ein Panoptikum seiner selbst. So wird die Ueberwachung an jeden Einzelnen delegiert.» (Byung-Chul Han: Psychopolitik 2014)

- Das **Panopticon** (von [griechisch](#) παν *pān*, ‚alles‘, und [οπτικó](#) *optikó*, ‚zum Sehen gehörend‘), [latinisiert](#) auch **Panoptikum**, ist ein von dem britischen [Philosophen](#) und Begründer des klassischen [Utilitarismus](#) [Jeremy Bentham](#) stammendes Konzept zum Bau von [Gefängnissen](#) und ähnlichen Anstalten, aber auch von [Fabriken](#), das die gleichzeitige Überwachung vieler Menschen durch einen einzelnen Überwacher ermöglicht.
- Der französische Philosoph des späten 20. Jahrhunderts [Michel Foucault](#) bezeichnete dieses Ordnungsprinzip als Modell moderner Überwachungsgesellschaften und als wesentlich für [westlich-liberale Gesellschaften](#), die er auch *Disziplinargesellschaften* nennt. In Anlehnung daran entwickelte er seinen Begriff des [Panoptismus](#).

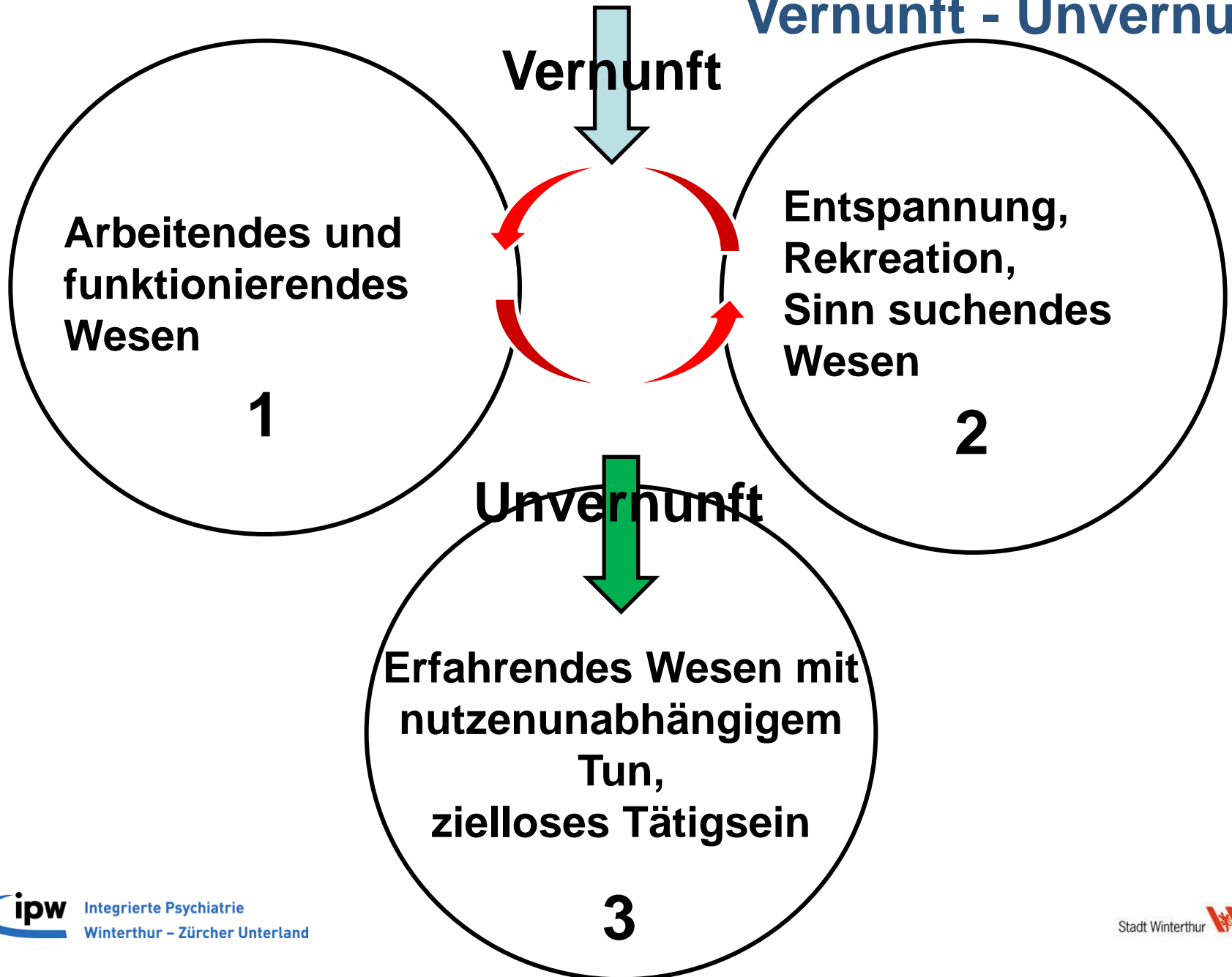
- Aber es gibt noch eine andere Welt

Grenzen der Selbstkontrolle

In der einseitigen Betonung von Leistung, Vernunft, Mässigung, Selbstkontrolle, Selbstoptimierung gehen viele Aspekte und Möglichkeiten des menschlichen Seins unter.

- Menschsein ist mehr als eine zu optimierende ökonomische Grösse in einem Wirtschaftssystem oder Lebensraum.
- Gesundheit ist mehr als das Verhindern von Kranken- oder Sozialversicherungsleistungen
- Neben der «Körperbildung» gibt es auch die «Herzensbildung», die «Geistesbildung», die «Menschenbildung».

Vernunft - Unvernunft



Wofür es sich zu Leben lohnt

Von A - Z

- Anaximander
- Aristoteles
- Epikur
- Nietzsche
- Pfaller
- Sloterdijk
- Zizek

Wofür es sich zu Leben lohnt

Epikur

Denn die Tugenden sind von Natur aus mit dem lustvollen Leben verbunden, und das lustvolle Leben kann von diesen nicht getrennt werden.

Brief an Menoikeus 132)

FRIEDRICH NIETZSCHE

«Denn, glaubt es mir! – das Geheimnis, um die grösste Fruchtbarkeit und den grössten Genuss vom Dasein einzuernten, heisst: gefährlich leben!»

Die fröhliche Wissenschaft (1882). Viertes Buch.

Wofür es sich zu leben lohnt

Peter Sloterdijk

Die neuzeitliche Seele wird aus den Paradiesen der rauschhaften Teilhabe vertrieben (....)

Aus dem göttlichen Pharmakon, das die Teilhabe am Unendlichen vermittelte, ist in der protestantischen Welt ein narzisstisches Gift geworden.

Weltfremdheit (1993)

ROBERT PFALLER

Immer nur vernünftig zu sein ist kein Kennzeichen davon, dass man tatsächlich vernünftig ist. Erst wenn wir unvernünftige Dinge tun, tanzen, trinken oder uns verlieben, haben wir das Gefühl, dass es sich zu leben lohnt.

Wofür es sich zu leben lohnt (2012).

Und so kann man es auch sehen

- Zum Schluss

- Solange Menschen selbstbestimmt Verantwortung für ihre Lebensführung übernehmen, ist der Wunsch nach einem maximal gesunden Leben sinnvoll. Im libertären Paternalismus und mit verhaltensökonomischen Ansätzen wird das konsumierende Individuum in eine bestimmte Richtung gelenkt. Unter dem Deckmantel der Gesundheit oder des «Gemeinwohls» werden allerhand subtile Domestizierungsansätze eingesetzt um das Individuum auf den «richtigen» Weg zu zwingen. Geschah dies früher durch das Bild eines mächtigen, strafenden Gottes geschieht dies heute durch unfehlbare Experten. (Bt 2018)

Internalisierung von Werten

- Wir sind zu vernünftigem Tun angehalten
- Wir sind zu gehorsam angehalten. Nicht mehr gegenüber einem Gott, sondern gegenüber dem Anderen (Gehorsamssubjekt, Disziplinarsubjekt)
- Wir sind von unseren internalisierten Vorgaben unterworfen (narzisstische Selbstbezüglichkeit) Byung-Chul-Han (2011)

Kontrolliert leben – kontrolliert sterben

- Beim Megatrend Gesundheit geht es um Selbstkontrolle, Selbstoptimierung und Selbstbestimmung. Selbständig sein, niemandem zur Last fallen, autonomes Handeln bis zum Lebensende.
- Hinter dieser Selbstkontrolle stehen internalisierte Vorgaben die Teil unserer Persönlichkeit wurden und damit handlungswirksam sind.
- Wenn wir das Konzept der Mässigung, der Selbstkontrolle, der maximalen Wertschöpfung unseres Körpers fertig denken, dann müssen wir auch das Sterben in diese Ueberlegungen mit einbeziehen. Wer unter solchen Prämissen aufwächst, wer mit solchen Zielen lebt, der will auch kontrolliert, ohne viel Belastung für die Liebsten, selbstbestimmt und selbstbewusst sterben.

Ganz zu Schluss

Nehmen Sie Gesundheit nicht Tödernst!!!

Danke