

## Prävention als moralische Tugend des Lebensstils\*

Prävention kommt vom lateinischen „*praevenire*“, das heißt „*zuvorkommen*“. In der Medizin ist damit gemeint, Krankheiten zu *zuvorkommen*, d. h. sie zu vermeiden. Krankheiten brechen erst aus, wenn bestimmte Bedingungen (Risikofaktoren) bzw. Kombinationen einzelner Bedingungen gegeben sind. Prävention heißt also, Risiken zu reduzieren, d. h. die Bedingungen, die zur Entstehung einer Krankheit führen können, zu vermindern oder zu vermeiden. Man spricht in diesem Zusammenhang von primärer, sekundärer und tertiärer Prävention. Die Ausschaltung gesundheitsgefährdender Faktoren (Risikofaktoren) vor ihrem Wirksamwerden nennt man primäre Prävention. Die sekundäre Prävention ist die Sicherstellung frühestmöglicher Diagnosen und Therapien von Krankheiten durch Vorsorgeuntersuchungen. Als tertiäre Prävention gelten die Begrenzung der Krankheitsfolgen, die Rehabilitation und die Rückfallvorbeugung. Im englischen Sprachraum wird die sekundäre Prävention zur primären gezählt und die oben beschriebene tertiäre als „*secondary preventive medicine*“ geführt.

### Lebensstilfaktoren und Gesundheitsrisiko

Die Wissenschaft beweist zunehmend, dass Lebensstilfaktoren wie Ernährung, Alkohol, Zigarettenrauchen, Bewegungsverhalten und sozioökonomische Faktoren eine wechselseitige Beziehung zu Gesundheit und Krankheit aufweisen. Für die stetig zunehmenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie auch für einige Tumorerkrankungen sind diese Risikofaktoren bereits gut untersucht. Das ist von großer Bedeutung, weil beispielsweise die Herz-Kreislauf-Erkrankungen

**Prävention heißt, Risiken zu reduzieren, d. h. die Bedingungen, die zum Entstehen einer Krankheit führen können, zu vermindern oder zu vermeiden.**

in der westlichen Welt mittlerweile die häufigste Todesursache sind. Im Jahr 2002 starben in Österreich 39,7% der Männer und sogar 53,3% aller Frauen daran. Durch eine Änderung des Lebensstils kann das Risiko entscheidend vermindert werden. Die empfohlene Lebensstiloptimierung lautet: mindestens 30 Minuten Bewegung/Tag, 5 Portionen Obst und Gemüse/Tag, 2 – 4 fettarme Milchprodukte/Tag, max. 25 – 35% Fettanteil täglich, max. 10% gesättigte Fettsäuren täglich, mindestens 2 Portionen Fisch/Woche, bis 5 Getreideprodukte / Tag, Nichtraucher, 1 – 2 Gläschen Wein/Tag und geeignete Stressbewältigungsmechanismen. Gelegentlich wird auch von den „*Magischen Vier*“ der Lebensstilmedizin gesprochen. Durch nur vier wesentliche Lebensstilmaßnahmen kann das Erkrankungsrisiko für viele chronische und auch degenerative Krankheiten sehr gering gehalten

Risikofaktoren	Todesfälle in Mio.	Verlorene Jahre je Todesfall
Blutdruck	7,1	9
Tabak	4,9	12
Cholesterin	4,4	9
Untergewicht	3,8	36
Übergewicht	2,6	12
Bewegungsmangel	1,9	10
Alkohol	1,8	33

*Tabelle I: Todesfälle des Jahres 2000 nach den ursächlichen Risikofaktoren und die durchschnittliche Zahl der verlorenen Jahre.*

*Quelle: WHO, The World Health Report 2002*

werden. Diese Maßnahmen heißen: Nichtrauchen, richtige Ernährung, körperliche Aktivität und Normalgewicht. Dabei wird nicht nur eine Verminderung der Morbidität und der Mortalität die Folge sein, sondern auch eine deutliche Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens.

Was allein durch primäre Prävention erreicht werden könnte, hat die WHO in ihrem Weltgesundheitsbericht 2002 ausgeführt. Aus Tabelle I kann entnommen werden, wie viele Lebensjahre durch gezielte Prävention jährlich gewonnen werden könnten. Allein am Tabakrauchen sterben rd. 5 Mio. Menschen ca. 12 Jahre zu früh.

### Der moralische Status von Prävention: eine Pflicht und/oder eine Tugend?

Die Krankheitsprävention stellt konkrete, kleinere oder größere Forderungen an den Lebensstil des Einzelnen oder eines Kollektivs: Der Lebenswandel müsste so gestaltet werden, dass die Erkrankungsrisiken sehr niedrig gehalten werden.

- Die primäre Prävention könnte man mit der Maxime zusammenfassen: „Pflege einen gesunden Lebensstil und vermeide gesundheitsschädigende Verhaltensweisen!“
- Der sekundären Prävention liegt folgende moralische Maximen zugrunde: „Kontrolliere

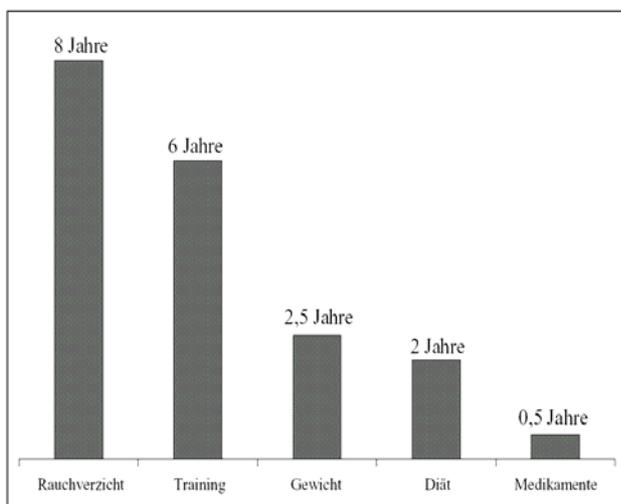


Abbildung I: Gewinn an Lebensjahren verschiedener präventiver Maßnahmen

die Gesundheitsparameter regelmäßig, damit du die Gewissheit erlangst, dass dein Lebensstil Krankheitsrisiken in ausreichendem Maß ausschließt bzw. beginnende Krankheiten frühzeitig erkannt werden können!“

- Die tertiäre Prävention geht dann weiter: „Setze alle notwendigen Maßnahmen zur Rehabilitation bzw. ändere deinen Lebensstil so, dass das Risiko des Rückfalles minimiert wird!“

Die drei Präventionsmaximen sind vernünftig, jeder Mensch stimmt diesen prinzipiell zu. Der gesunde Menschenvers-

tand das Leben als ein Gut, das geschützt werden soll. Daher ist das ungesunde Leben, das zur Entstehung der Krankheit führt, ein Übel, das möglichst vermieden werden muss. Man kann also sagen, dass diese Leitsätze eine Allgemeingültigkeit im Sinne des Kant'schen Imperativs besitzen: „Handle nur nach derjenigen Maximen, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie zu einem allgemeinen Gesetz erhoben werden kann“. Dadurch kann man begründen, dass die Prävention eine Pflicht ist.

### Die Tugend der Prävention

Prävention ist auch ein Handlungstypus, dem eine eigene Tugend zugeordnet wird. Allerdings kann die Tugend der Prävention nicht allein auf medizinische Handlungen reduziert werden. Sie ist die Haltung, jeder Art von Übel zuvorzukommen. Medizinische Prävention ist ein Teil davon. Die drei oben genannten Maximen sind die Ziele der moralischen Tugend, die in der gewohnheitsmäßigen Haltung besteht, unter den verschiedenen Handlungsoptionen jene zu wählen, die die geringeren Gesundheitsrisiken enthalten.

Handlungen, die das Leben unmittelbar gefährden oder gesundheitliche Schäden hervorrufen, sind natürlich präventiv zu vermeiden. An einem eiskalten Wintertag mit Schneesturm wird man nicht einfach mit T-Shirt, ohne Mantel und Kopfbedeckung im Freien spazieren gehen, denn eine schwere Erkältung oder eine Lungenentzündung wären die wahrscheinlichen Folgen. Es bedarf keiner besonderen Erklärung, um dies zu erkennen.

Wirklich gefordert wird dagegen die Tugend der Prävention bei den subtilen Entscheidungen betreffend der gesundheitlichen Risiken des Lebensstils, d. h. bei den repetitiven Handlungen, die für sich allein keine unmittelbar nachweislichen gesundheitlichen Schäden bewirken, wohl aber bei Wiederholung auf Dauer einen akkumulierten Schaden entstehen lassen. So ist prinzipiell durch den einmaligen Genuss von 3/4 Liter Wein kein gesundheitlicher Nachteil für einen Erwachsenen zu erwarten, jedoch aber ein beträchtlicher Schaden, wenn es um den täglichen Konsum dieser Menge über Monate und Jahre hindurch geht.

Der Lebensstil eines Menschen wird durch seine konkrete Präferenzstruktur und seine angewöhnten Verhaltensmuster ausgestaltet. Für die Frage, ob gewisse im Lebensstil angestammte Handlungen ein Gesundheitsrisiko darstellen, ist die Medizinwissenschaft zuständig. Meistens wird es so sein, dass ein Verhalten erst ab der Übertretung einer Häufigkeitsschwelle riskant wird. Diese Schwelle ist aber auch nicht für alle Menschen gleich. Sie hängt von vielen Faktoren ab: von genetischer Disposition, körperlicher Verfassung, Umweltfaktoren u. v. a. m.

Die Tugend der Prävention zielt darauf ab, die Grundsatzentscheidung zu treffen, im Rahmen der gegebenen Umstände einen gesunden Lebensstil zu führen und eine große Sensibilität zu entwickeln, um gesundheitsfördernde Optionen zu wählen bzw. gesundheitsschädigende Verhaltensweisen zu vermeiden. In der Folge wird diese Tugend in Beziehung zu den vier Kardinaltugenden gesetzt werden. Daraus wird ersichtlich, was an der Prävention tugendhaft ist, d. h. wie Prävention den Menschen moralisch vervollkommnet. Außerdem wird sich auch zeigen, dass präventiv wirkende Handlungen nicht unbedingt tugendhaft sind, denn vernünftige, d. h. tugendhafte Prävention muss auch klug, gerecht, angemessen und tapfer sein, weil eine Handlung, welche die Anforderungen der vier Kardinaltugenden nicht erfüllt, kein Akt der Tugend sein kann.

## **Prävention und Klugheit**

Prävention hat direkt mit Klugheit, und insbesondere mit Vorsicht, Voraussicht und Umsicht in allen Fragen zu tun, die Auswirkungen auf die Gesundheit haben können. Mit der Tugend der Vorsicht und daher auch mit der Prävention ist die Wachsamkeit verwandt, die eine rasche Erkenntnis von Gefahren und Bedrohungen erlaubt, ohne in krankhafte Ängstlichkeiten zu verfallen. In jedem einzelnen Fall wird durch einen Akt der Klugheit zu entscheiden sein, welche von den möglichen Handlungsoptionen der Gesundheit am besten dient. In vielen Fällen wird es eine Frage der Verhältnismäßigkeit sein, zu beurteilen, ob das Eingehen eines bestimmten Gesundheitsrisikos wirklich vernünftig ist. Verhältnismäßigkeit ist ein Beurteilungskriterium der Klugheit (d. h. Angemessenheit) einer Maßnahme.

## **Prävention und Gerechtigkeit**

Gerechtigkeit ist die Tugend, kraft derer ein standhafter und beständiger Wille einem jeden sein Recht zuerkennt. Sie ist jene willentliche Haltung, die jedem das Seine, das ihm unabhängigbar Zustehende, geben lässt, eine Kardinaltugend des Willens also. Die schweren Verstöße gegen das Leben, auch gegen das eigene,

**Vernünftige, d. h. tugendhafte Prävention muss auch klug, gerecht, angemessen und tapfer sein, um ein Akt der Tugend sein zu können.**

sind deshalb Verstöße gegen die Gerechtigkeit, weil weder das fremde menschliche noch das eigene Leben zur uneingeschränkt freien Disposition stehen. Dieser Grundsatz wird für das fremde Leben als ein Gut, das uns nicht gehört, nicht in Frage gestellt. Er gilt aber auch für das eigene Leben, dessen Nutznießer und Verwalter, nicht aber dessen Eigentümer wir sind. Das Leben ist eine Gabe, und zwar nicht nur für das Subjekt dieses Lebens allein, sondern auch für sein menschliches Umfeld, eine Gabe, die sowohl zur Gerechtigkeit gegenüber dem Schöpfer als auch gegenüber den anderen durch jenes Leben beschenkten Menschen verpflichtet. Wir sind vor allem Gott unser körperliches Vermögen schuldig. Die Tugend, die darauf achtet, dass der Mensch dem Schöpfer das Geschuldete zurückgibt, ist die der Religion, die ihrerseits zur Tugend der Gerechtigkeit gehört. Die Tu-

gend der Religion bezieht sich auf die Haltung des Menschen Gott gegenüber und ist ein ethischer Begriff, der zunächst, so wie er hier verwendet wird, von den konkreten Gottesbildern und religiösen Auffassungen unabhängig ist.

### **Prävention und Maßhaltung**

Es ist zunächst Aufgabe der Präventivmedizin, rigoros zu bestimmen, was, wann und wie präventiv wirkt. Wie viel Bewegung, Sport, welche Diät, wie viel Alkohol usw.... das vernünftige Maß darstellt, kann aber nur im konkreten Einzelfall ausgesagt werden. Auf Grund medizinischer Befunde ist ein moderater regelmäßiger Weinkonsum (z. B. 1/8 l täglich) meistens gesundheitsfördernd, und ab ca. 3/4 Liter pro Tag muss man mit Gesundheitsschäden rechnen. Das richtige Maß, das jeweils zwischen einem „Zuviel“ und einem „Zuwenig“ liegt, wird von vielen Faktoren abhängen, die es zu berücksichtigen gilt: das ist es gerade, was die von der Tugend der Mäßigung unterstützte Vernunft tut.

### **Prävention und Tapferkeit**

Prävention bedeutet meistens eine Einschränkung des spontanen Begehrens und verlangt Überwindung. Nicht wenige Menschen sehen für sich die Notwendigkeit, präventiv zu agieren. Sie machen sich sogar bzgl. Diät, Bewegung usw. konkrete Vorsätze. Einige finden aber nicht den richtigen Moment, mit der Umsetzung zu beginnen, oder sie machen einen Anfang, vermögen aber nicht auszuharren. Ohne Tapferkeit und Beharrlichkeit aber ist die Tugend der Prävention nicht möglich.

### **Prävention aus sozialem und politischem Sicht**

Die Schaffung, Regelung und Steuerung der sozialen Strukturen ist Aufgabe der Solidargemeinschaft. Dies bedeutet einen klaren politischen Auftrag zur Minimierung der Krankheits- und Unfallrisiken. Prävention und ihre Förderung muss wohl in die politischen Entscheidungen der öffentlichen Gesundheit und der Städteplanung, der öffentlichen Freizeiteinrichtungen und der Erziehung einfließen. Es hat wenig Sinn, Prävention zu predigen, wenn man sie nicht erleichtert, indem man versucht, Bewegungsparks zu errichten, Wohnstätten und Ar-

beitsstätten so vorzusehen, dass möglichst viele Wege zu Fuß zurückgelegt werden können, der Leibeserziehung ausreichend Ressourcen zu widmen etc. Das darf aber nicht so verstanden werden, dass die Politik in den Lebensstil der Bürger eingreifen kann, solange keine Nachteile für Dritte entstehen. Sie kann aber durch fördernde Maßnahmen die präventive Haltung der Bürger wirksam unterstützen. Gerade in der letzten Zeit wird z. B. von der EU unter anderem auf den Schutz der Nichtraucher vor dem Passivrauchen geachtet. In Österreich ist daher das Rauchen am Arbeitsplatz verboten, wenn Nichtraucher im gleichen Raum arbeiten.

---

\* Eine ausführliche Behandlung des Themas ist in den Ausgaben 2/2004 und 3/2004 von *IMAGO HOMINIS* zu finden.

**Impressum:**  
Herausgeber, Verleger, Hersteller: IMABE-Institut  
Redaktion: O. JAHN, E. H. PRAT

Landstraßer Hauptstraße 4/13, A-1030 Wien  
Tel. +43-1-7153592, Fax: +43-1-7153592-4  
E-Mail: [postbox@imabe.org](mailto:postbox@imabe.org)  
Web: <http://www.imabe.org/>

*Alle bis jetzt erschienenen IMABE-Infos sind auf unserer Homepage kostenlos abrufbar.*