



Die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft mit erheblicher Zunahme an älteren Menschen führt zu einem dramatischen Anstieg sogenannter „Volkskrankheiten“. Dazu zählen Erkrankungen wie Adipositas (Übergewicht), Atherosklerose (Arteriosklerose, Gefäßverkalkung), Arthrose, Diabetes mellitus Typ 2, Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Osteoporose (Knochenschwund), Morbus Alzheimer, Tumorerkrankungen (Krebs) 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** – Erhalt der Gesundheit bzw. Vorbeugung von Krankheiten
- **Sekundärprävention** – Früherkennung bzw. Verhinderung des Fortschreitens einer Krankheit
- **Tertiärprävention** – Verhinderung des Fortschreitens oder des Eintritts von Komplikationen bei einer bereits manifesten Erkrankung

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.**

Quelle: [Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention \(DGNP\) e. V.](#)
(Präsident: Prof. Dr. med. Gerhard Grospietsch)