

## DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DEN ZIVILISATIONSKRANKHEITEN UND DEM GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN

### THE ROLE OF THE HEALTH CONSCIOUSNESS OF THE CIVILIZATION DISEASES

HORVÁTH Lívía

(ORCID: 0000-0002-8213-3936)

[horilivi@gmail.com](mailto:horilivi@gmail.com)

#### **Kurzfassung**

Infolge der Erscheinung moderner Arzneimittel des XX. Jahrhunderts und der Verschärfung der Regeln der Hygiene hat sich die Mortalitätstendenz der Infektionskrankheiten in den entwickelten westlichen Ländern verringert. Wegen dem rasenden, stresserfüllten Lebensstil und den aus der Umgebung in unseren Organismus gelangenen Fremdmaterialien kommen die Zivilisationskrankheiten in unseren Tagen in immer größerer Anzahl vor. Eines der wichtigsten Prüfungsmethoden des Gesundheitswesens ist die Epidemiologie, die die in der Entstehung der Krankheiten eine Rolle spielenden Risikofaktoren auf Populationsebene ermisst. Die unter den Zivilisationskrankheiten festgestellte etwa 75 % der durch Krebserkrankungen verursachte Morbidität kann auf unser eigenes Verhalten zurückgeführt werden, somit ist die Analyse der den Gesundheitszustand beeinflussenden Risikofaktoren des Verhaltens und deren Verwendung in der Prävention vom Standpunkt der Lebensqualität und der Senkung der Gesundheitsausgaben aus von entscheidender Bedeutung. Die Forschung setzt sich das Ziel die Wichtigkeit der Vorbeugung der Zivilisationskrankheiten zu untermauern.

**Schlüsselwörter:** Zivilisationskrankheiten, Globalisation, Gesundheitswesen, Prävention

#### **Abstract**

As a result of the emergence of modern medications in the 19th century and the tightening of hygiene rules in developed western countries, the mortality trend caused by infectious diseases. As a consequence of the appearance of modern medicine and increasing public hygiene, infectious disease mortality rates in developing western countries dropped. Due to a stressful lifestyle, environmental pollution and unhealthy eating, civilizational diseases are becoming more common nowadays. Despite strict screening tests, civilizational diseases are present among members of the military, although to a lesser extent. One of the cornerstones of public health is epidemiology, which studies the patterns and effects of health and disease conditions in defined populations. The deaths caused by cancer can be traced back about 75% of its own conduct, so the patient's quality of life and reduce healthcare spending in terms of analysing the risk factors that influence health behaviour is crucial findings and the use of prevention.

**Keywords:** globalization, health prevention medication

A kézirat benyújtásának dátuma (Date of the submission): 2017.12.06.

A kézirat elfogadásának dátuma (Date of the acceptance): 2018.03.17.

## **EINLEITUNG**

In meinem Artikel möchte ich die Herausforderungen des Gesundheitswesens von der Antike bis zu unseren Tagen darstellen. Die Bestrebung nach der Gesundheit des Menschen existiert in den Gesellschaften schon seit dem Altertum. Infolge der Spärlichkeit der wissenschaftlichen Kenntnisse in den früheren Jahrhunderten haben hauptsächlich die infektiösen Erkrankungen ernste Herausforderungen für die damaligen Wissenschaftler bedeutet. Obzwar die Wissenschaft sich mit der Zeit entwickelt hat, sind als Begleiterscheinungen der schnell und leicht genießbaren Vorteile der Entwicklungsgeschichte der Menschheit (urbanisierte Lebensart, gute Infrastruktur, bequeme Alltage) auch die Zivilisationskrankheiten (Herz-Gefäßerkrankungen, gastroenterologische Beschwerden, usw.) erschienen. Diese waren zunächst unter den Stadtbewohnern charakteristisch, sind aber heutzutage in jeder modernen und eine entwickelte Lebensart führenden Gemeinschaft zugegen. Ein großer Teil davon ist sogar zu Volkskrankheit geworden. In dem gegenwärtigen Artikel möchte ich die Auswirkung der Zivilisationskrankheiten auf die Bevölkerung, besonders aber auf die Militär unter die Lupe nehmen und Vorschläge zu deren Vorbeugung unterbreiten.

## **HISTORISCHE ÜBERSICHT**

In der Antike und im Mittelalter ist die Bevölkerung von Epidemien dezimiert worden, die infolge von Mangel an wissenschaftlichen Kenntnissen den Tod von Millionen verursacht haben. Einzelne Maßnahmen gegenüber den zeitgenössischen Epidemien, wie zum Beispiel die allgemein gewordenen Leichenbestattungen, oder die Errichtung von etwa 20000 Leptospermen zur Isolierung von Leprakranken im 13. Jahrhundert im Interesse der Prävention von Infektionen verweisen auf deren empirischen, korrekten Auslegung [1].

Die Entstehung der Subdisziplinen der präventiven Medizin kann an die 1700er Jahren datiert werden, zu dieser Zeit erscheint das Werk von *Ramazzini: De Morbis Artificum Diatriba*, das eigentlich als das erste Fachbuch des Gesundheitswesens am Arbeitsplatz betrachtet werden kann. Die Wurzeln der klinischen Pharmakologie legen bis zu den 1700er Jahren zurück. *James Lind* (1716-1794) [18], der junge schottische Schiffsarzt hat in 1747 an seinem Schiff einen Versuch mit Einbeziehung von 12 Leuten durchgeführt, dessen Ziel die Besiegung des Skorbutus war. Für den Versuch hat *Lind* zwölf skorbutkranke Matrosen in sechs Gruppen eingeteilt. Alle erhielten dieselbe Diät und die erste Gruppe außerdem Apfelwein, die zweite ein undefiniertes Elixier, zwei Gruppen Seewasser, eine weitere die Mischung von Knoblauch, Senf und Meerrettich, und schließlich eine Gruppe Zitrusfrüchte bekommen haben. Man hat dabei erfahren, dass sich der Zustand jener Matrosen, die die Mischung von Apfelsinen und Zitronen bekommen haben, bald gebessert hat [2]. Die Ergebnisse der Untersuchungen von *Lind* wurden von der Wissenschaft nur schwerlich anerkannt, die Verabreichung von dem Zitronensaft während den Schifffahrten erst nach 40 Jahren eingeführt wurde, wodurch der bis dahin unheilbare Skorbut so gut wie eliminiert worden ist [2].

*William Withering* [19] war einer der vornehmsten englischen Ärzte und Botaniker der 1700er Jahre, der darauf aufmerksam wurde, dass eine schwer herzkrankte Frau sich unerwartet besser gefühlt hat. Es hat sich herausgestellt, dass die Frau eine Heilkräutermischung bekam, die den auch seit dem VIII. Jahrhundert bekannten roten Fingerhut (*Digitalis Purpurea*) beinhaltet hat. Im Laufe der nächsten 10 Jahre hat der Botaniker alle Pflanzenteile des Fingerhuts zusammengesammelt und diese an 163 Patienten verabreicht. Bei der Untersuchung der therapeutischen und toxischen Auswirkung des Mittels hat er

festgestellt, dass das wirkungsvollste Mittel für die Milderung der "Wassersucht" (*Diurese*) die bestäubte Form des Fingerhuts ist [2].

## **ARZNEIMITTEL UND KLINISCHE PHARMAKOLOGIE**

Am Anfang der 1800er Jahre hat in der Heilung das von dem ungarischen *Ignaz Semmelweis* [20] eingeführte *Händewaschen mit Chlorkalk* eine entscheidende Bedeutung gehabt. Die Anwendung dieses Desinfektionsverfahrens hat die Anzahl der am Kindbettfieber verstorbenen Frauen erheblich vermindert. An der Erkundung des Grundes von dem Kindbettfieber hat eine wichtige Rolle gespielt, dass ein Kollege von *Semmelweis* während einer Leichensektion verletzt wurde, wonach sich bei ihm ein hohes Fieber gebildet hat und er innerhalb von 3 Tagen gestorben ist. Beim Studium des Obduktionsberichtes ist es *Semmelweis* aufgefallen, dass im Falle von Professor *Jakob Koleschka* dieselbe Abweichungen zu beobachten sind, die auch bei den am Kindbettfieber verstorbenen Müttern zu finden waren. Daraus hat er konkludiert, dass das Leichengift durch die Medizinstudenten an die Mütter übertragen wird. Aus diesen Erscheinungen ist er zu der Folgerung gelangt, dass nicht nur das „Leichengift“, sondern auch eine infektiöse Wunde zur Quelle des die gebärenden Mütter vernichtenden Fiebers sein kann, deshalb hat er in 1848 außer der Desinfektion der Hände auch die Desinfektion der Instrumente verordnet [2].

Die Entstehung der ersten Antibiotika, des Penizillins (*Alexander Fleming, 1881-1955*), sowie der Sulfonamide (*Gerhard Domagk, 1895–1964*) kann zum Ende der 1800er Jahre datiert werden. Seit der Entdeckung der Antibiotika hat die Sterblichkeitsrate auf dem Gebiet der Infektionskrankheiten eine erhebliche Besserung gezeigt [2]. Im Jahre 1857 wurde die Wochenschrift der Ärzte (ungarisch: *Orvosi Hetilap*) gegründet, aus der sich in 1861 die Zeitschrift Heilkunde (ungarisch: *Gyógyászat*) hervorgeran hat. Eine Beilage der letzteren war die Militärarzt (ungarisch: *Honvédorvos*), die später zur selbständigen Fachzeitschrift wurde, in der sind schon überwiegend Artikel über das Gesundheitswesen der Militär publiziert worden. Die *Honvédorvos* ist eine auch heute existierende Zeitschrift [3]. Am Ende des XVIII., Anfang des XIX. Jahrhunderts ist es klar geworden, dass sich mit der Besserung der sozialen Lage auch der Gesundheitszustand der Bevölkerung angemessen verbessert. In der zweiten Hälfte des XIX. Jahrhunderts erscheint die Umweltmedizin als selbständige Disziplin, die sich an den Namen des bayerischen Chemikers und Hygienikers *Max von Pettenkofer* knüpft [1]. Im XV. Jahrhundert hat man erkannt, dass der Gesundheitszustand des Menschen auch von der Umgebung beeinflusst wird. Darauf weist auch das *Manuskript von Heidelberg* hin, die die Vorschriften in Hinsicht der Hygiene des Wohnumfeldes festlegt. Zu dem Namen von *József Fodor* knüpft sich die Gründung des ersten Lehrstuhls für Medizinalwesen in Budapest. Er hat das Netz der Schulärzte in Ungarn zustande gebracht und die Lehre des Medizinalwesens in den Schulen eingeführt [4]. An der Jahrhundertwende von dem XIX. und XX. Jahrhundert ist der Begriff der Mangelkrankheiten und der Vitamine, sowie die Erkenntnis erschienen, dass die Ernährung nicht nur aus quantitativen, sondern auch aus qualitativen Sichtpunkten in der Bestimmung des Gesundheitszustandes eine wichtige Rolle spielt. Einer der größten Erfolge des Medizinalwesens ist die Dämmung der durch die Infektionskrankheiten hervorgerufenen Epidemien. Dabei ist die Tätigkeit von *Robert Koch* ausschlaggebend, denn zu seinem Namen knüpft sich die *Epidemiologie* [1].

## **HERAUSFORDERUNGEN DES MEDIZINALWESENS IN DEN XX.-XXI. JAHRHUNDERTEN**

Die Volksgesundheitskunde ist zu einem multidisziplinaren Gebiet des Gesundheitswesens geworden, die sich außer der Genetik, der Biochemie, der Toxikologie und dem Medizinalwesen essentiell an die Forschungsergebnisse der Gesundheitspsychologie, der

Gesundheitssoziologie, der Bioethik, der Kommunikationswissenschaften und der ärztlichen Anthropologie stützt [5]. Eines der wichtigsten Prüfungsmethoden des Gesundheitswesens ist die Epidemiologie, die die in der Entstehung der Krankheiten eine Rolle spielenden Faktoren, Risikofaktoren auf Populationsebene erschließt [5]. Laut der ungarischen juristischen Bestimmung (*Gesetz Nr. XVC vom Jahre 2005*) sind Arzneimittel Stoffe oder Stoffzusammensetzungen, bzw. Präparate, die zwecks Vorbeugung, Erkennung, Behandlung von Krankheiten, oder Erhaltung, Wiederherstellung, Verbesserung oder Veränderung von Lebensfunktionen in dem, oder auf dem menschlichen Organismus verwendet werden [6]. Hierher gehören diejenige Materialien oder deren Zusammensetzungen, die durch Auswechslung von immunologischen oder metabolischen Wirkungen zur Wiederherstellung, Verbesserung oder Veränderung der Lebensfunktion des Menschen, bzw. mit diagnostischem Ziel in dem menschlichen Organismus gebraucht werden [6]. Einfacher gesagt: Medikament ist ein chemisches Material, das die Geschwindigkeit der in dem Körper vorhandenen Prozesse beeinflusst. Ein Teil der Medikamente ist verschreibungspflichtig, die der Kranke nur unter ärztlicher Kontrolle nehmen darf. Das andere Teil kann man auch ohne Rezept erhalten, die sind die sogenannten OTC-Medikamente, zu denen die Kontrolle eines Fachmannes nicht nötig ist [6].

Die Forschung der Medikamente entwickelt sich in unseren Tagen in raschem Tempo. Den Grund der Arzneimittel bilden etwa 3000 Wirkstoffe. Es existieren heutzutage etwa 30000 verschiedene Erkrankungen, und fast ein Drittel davon ist für die heutigen medikamentösen Therapien zugänglich. Die Heilung von gewissen Krankheitsbildern (wie z. B. AIDS, die Erkrankungen des zentralen Nervensystems oder der Krebs) bedeuten für die Forscher auch heute noch eine große Herausforderung [2].

## **DIE WIRKUNG DER GLOBALISATION AUF UNSERE GESUNDHEIT**

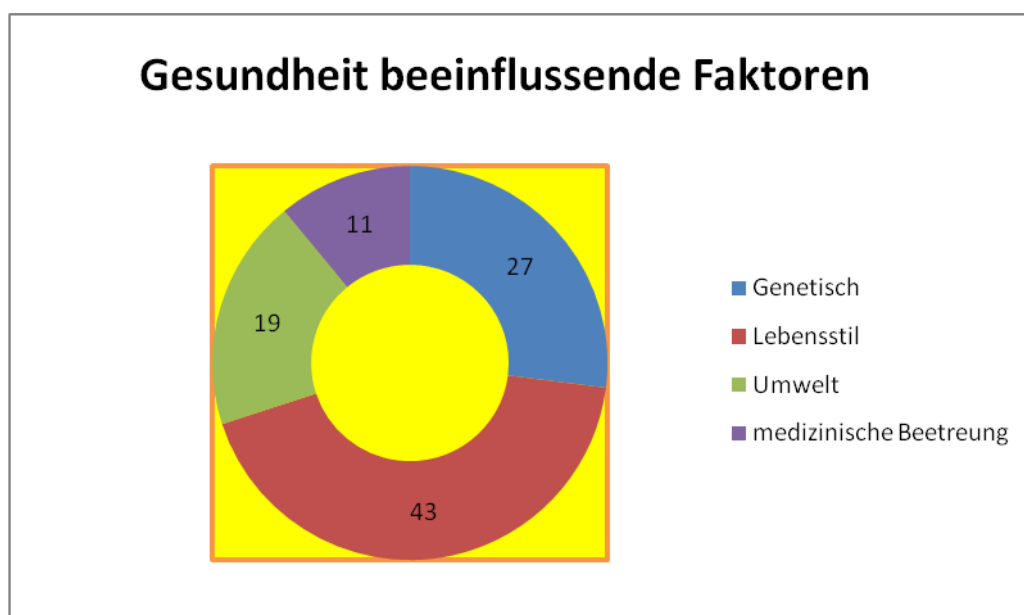
Mit der Erscheinung der Globalisation, des Internets und der Media haben sich die Menschen immer mehr von der Natur entfernt. Die traditionelle Küchentechnik und die Vollwertkost werden mit den Gerichten der Schnellgaststätten, den konservierten Lebensmitteln, sowie mit den verschiedenen Genußmitteln abgewechselt, und all dies hat eine ernste Auswirkung auf unsere Gesundheit. Die Globalisation, der Kapitalfluß und die Strömung der Arbeitskräfte haben sich der ganzen Welt bemächtigt, so können wir Zeugen von Völkerwanderungen sein. Die Völkerwanderung bedeutet nicht nur territoriale Huldigung, sie wirkt auch mental auf die Gesundheit aus. Die kulturelle Adaptation bedeutet einerseits eine psychische Belastung, andererseits ist die Anpassung an die abweichenden umweltbedingten Relationen auch nicht einfach. Von den Obenangeführten ergibt es sich, dass ein grosser Teil der Menschen in der heutigen Welt einer großen Stresswirkung ausgesetzt ist. Stress ist jeder Zustand, in dem wir uns psychisch, physisch, oder in gesellschaftlichen Dimensionen gefährdet fühlen. Die Luftverschmutzung, die globale Aufwärmung, die Ernährungsglobalisation bedeuten gleicherweise für jedermann einen Grund zum Stress [7]. Die Personen in professionellem Bestand treffen sich außerdem mit auch aus ihrem Beruf anfallenden verschiedenen physischen und psychischen Stress-Gründen, indem sie im Allgemeinen in Wechselschichten arbeiten oder einen 24-Stunden-Dienst abgeben. In gewissen Lebenslagen ist auch der zum Lebensunterhalt unentbehrliche Schlaf schwerlich zu sichern, die Mahlzeiten und Essgewohnheiten verändern sich, sogar im Falle einer Mission, Krieg oder Katastrophe oft beschränken sie sich. Die physische, psychische Belastung der Militär, der Polizisten hat man auch früher anerkannt, sie durften früher in die Rente gehen, als die Angestellten der Zivilsphäre.

Die Schlafstörung, der Stress und die ungesunde Ernährung verändern den Grundumsatz, so erhöhen sie auch die Chance der Insulinresistenz, die wiederum auch eine Zivilisationskrankheit ist. Sie tragen der Dysbiose des Darms bei und können verschiedene

gastroenterologische Beschwerden verursachen. Der Stress wirkt sich sowohl mental, als auch physisch auf den Gesundheitszustand des Menschen aus, man hat bewiesen, daß unser Immunsystem infolge von dauerhaften Stresswirkungen schwächt, deshalb können Infektionen auftreten. Der Stress wirkt weiterhin auch auf das Hormonsystem aus, er erhöht zum Beispiel die Blutzuckerwerte, das Serum-Lipidniveau, den Blutdruck und kann auch die Leistungen verschlimmern. Eine negative Form der Stressbehandlung ist das Rauchen und der Alkoholgenuß. Aus den Faktoren der gesellschaftlichen Umwelt wirken sich die Kultur, das soziale Unterstützungssystem, die Umgebung, das Wasser, die Luftverschmutzung, die globale Aufwärmung auf unseren Organismus aus. Unter den biologischen Gegebenheiten haben die Genetik, das Alter, das Geschlecht eine ausschlaggebende Rolle in Hinsicht auf die Erhaltung der körperlichen Gesundheit [8].

### **GESUNDHEITSBEWUßTSEIN, GESUNDHEIT**

Das Verhalten ist eine komplexe Erscheinung; es wird gleicherweise von biologischen, psychischen und gesellschaftlichen Faktoren bestimmt, deshalb ist es sehr schwer die Entscheidung des Einzelnen zu beeinflussen [9]. Eine der Manifestationen des Lebensstils sind die gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen. Untersuchungen erzeugen, daß diese Verhaltensweisen Ergebnisse von aktiven Entscheidungen sind, die ein hohes Niveau des Gesundheitsbewusstseins voraussetzen [10]. Zur Bestimmung der *Gesundheit* ist auch heute noch die vor einem halben Jahrhundert gefasste Definition der WHO weitverbreitet angenommen. Die Gesundheit umfasst das körperliche, seelische sowie soziale Gleichgewicht, was jedoch nicht konstant ist. Laut WHO spielen unter den, die Gesundheit bestimmenden Faktoren z.B.: der Lebensstil zu 43 %, die Genetik zu 27% eine Rolle [11].



**1. Bild:** Gesundheit beeinflussende Faktoren [11].

Dem Begriff des Gesundheitswesens nach umfasst das gesundheitsförderliche Verhalten das zielbewusste Verhalten des Menschen, wird ferner die Kenntnis der Natur, des möglichen Ablaufes der Krankheiten, die Kenntnis der Rechte der Patienten, sowie eine hochgradige Bewusstheit im Interesse der Erhaltung der Gesundheit durch bewusste Kontrolle der Gewohnheiten vorausgesetzt. An der Entstehung der nicht-Infektionskrankheiten spielt deshalb das gesundheitsbewußte Verhalten eine wichtige Rolle. In 1981 haben Richard Doll und R. Peto [12] beschrieben, dass die von Krebserkrankungen verursachte Mortalität zu etwa 75

Prozent an unser eigenes Verhalten zurückzuführen ist [11]. Zu dem gesunden Lebensstil knüpft sich eng die Gesundheitskultur an, was die Aneignung der mit der Gesundheit zusammenhängenden Kenntnisse bedeutet. Das gesundheitsbewusste Verhalten ist wichtig, weil man sich auf ein Teil der Faktoren (z.B. Strahlenbelastung der Umgebung, Verschmutzung) nicht auswirken kann [11].

Die Beibehaltung des gesundheitsbewussten Verhaltens ist in gewissen Situationen und Arbeitsbereichen nur schwer machbar. Auch die Mitarbeiter der Militär und der Polizei haben das Ziel das gesundheitsbewusste Verhalten beibehalten zu können, jedoch die physischen und mentalen Anforderungen des Dienstes unterhalten oft einen Prozess schlechter Richtung. Die Ausdehnung des Rentenalters der Mitarbeiter des professionellen Bestandes fällt genau auf den Zeitabstand, in dem der Index von der Mortalität und Morbidität der ungarischen Population – in Betracht der Indexe europäischer Staaten – unsere Heimat an die vorletzte Stelle placiert. Infolgedessen wäre die Prognostizierung des Berufslebens und des Vorkommnisses der Krankheiten von dem Standpunkt des gesundheitsbewussten Verhaltens aus von großer Wichtigkeit. Ein anderer Aspekt des gesundheitsfördernden Verhaltens ist die Gesamtheit der schädlichen Verhaltensformen, die oft als Risiko- oder Gesundheitsrisikoverhalten genannt werden. Laut den statistischen Daten folgen die Muster der Lebensart einem kohärenten Lebensstil. Aus diesem Grund kann eine enge Verbindung zwischen dem Rauchen und dem Alkohol- und Drogenuss nachgewiesen werden, außerdem kommt das präventive Gesundheitsverhalten bei vorhandenem Risikoverhaltensformen im Allgemeinen in den Hintergrund. Das gesundheitsfördernde Verhalten und die Bezogenheit zur Gesundheit hängen mit der Risikoerkennung eng zusammen. Infolgedessen können sich sehr große Unterschiede an dem Ausmaß der Gefährdung des Einzelnen erzeugen, da sich nicht alle erkranken, die z.B. regelmäßig rauchen.

Wegen dem sein Leben bedrohenden Verhalten erlebt der Einzelne eine kognitive Dissonanz, wovon er sich drückt, da er es genau weiß, dass dieses Verhalten an seine Gesundheit schädlich ist. Er versucht diese Dissonanz zu lösen, wobei er die Gefahr bagatellisiert, bzw. hinsichtlich sich selber verneint sie. Zudem verlegt sich die Gefahr der Ausbildung einer Krankheit in die ferne Zukunft, auch das nur bedingungsweise, solange er die „Vorteile“ des Risikoverhaltens gleich genießen kann.

Die Risikoverhaltensform ist nämlich nur vom Standpunkt der Gesundheit aus gefährlich. Teils durch biochemische, teils durch angeeignete pathologische Mechanismen helfen diese Mittel bei der Lösung vom Stress, Konflikten, erleichtern die Kontaktaufnahmen. Die Abgewöhnung ist eben deshalb schwer, da diese „Vorteile“ die korrekte Risikoerkennung entstellen und das Gesundheitsbewusstsein verschlimmern [12].

## **DIE LEVEL DER PRÄVENTION**

Mit der Erhaltung der Gesundheit öffnet sich die Möglichkeit die zu erwartende Lebensdauer zu verlängern und ein qualitatives Leben zu leben. Die Entstehung einer Krankheit ist ein langer Prozess, die Heilung verlangt bedeutende Kosten, deshalb ist es durchaus kostengünstiger der Entstehung der Krankheit durch primäre Prävention vorzubeugen. Die *primordiale Prävention* schliesst allgemeine Vorbeugungsformen ein, die zwar nicht der unmittelbaren Krankheitsvorbeugung dienen, doch können auf indirekten Wegen dieser beitragen. Die vorrangige, d.h. *primäre Prävention* bedeutet die Kontrolle der spezifischen Risikofaktoren, die Verringerung der mit der Gesundheit zusammenhängenden schädlichen Faktoren des Lebensstils und die Förderung des gesundheitsbewußten Verhaltens. Im Rahmen der *sekundären Prävention* haben die Reihenuntersuchungen eine große Bedeutung, da mit deren Hilfe die Erkrankungen schon im frühen Stadium erkennbar, oder die eventuellen Erbitterungen vorbeugsam sind. Die *tertiere Prävention* dient der Verhinderung von der Erbitterung einer herausgebildeten Krankheit. Die Verbesserung der Lebensqualität des

Kranken und das *Compliance* stehen in geradem Verhältnis zueinander. *Compliance* ist die Maße, inwieweit der Kranke den Anwendungsvorschriften und der Therapie folgt [13].

Die Wirkung von zahlreichen Arzneimitteln hängt von dem Zustand des Organismus ab. Die Fiebermittel sind nur im pathologischen Zustand wirksam. Im Falle von Leberkrankheiten (Hepatitis, Lebertumore) sinkt die *Dissimilation*, *Conjugatio* der Arzneien, wodurch sich die Sensibilität gegenüber dem Medikament verstärkt [14].

Die Nebenwirkungen können bedeutend vermindert werden, wenn man die obigen Faktoren in Betracht nimmt, was natürlich einer engen Zusammenarbeit von Kranken-Arzt und Apotheker bedarf und auch vom *Compliance* des Kranken im großen abhängt. Die Erhöhung von dem *Compliance* wäre besonders bei chronischen Krankheiten wichtig, da laut den Vermessungen fast die Hälfte der Kranken die Vorschriften nicht einhält, so verliert auch die Therapie an ihrer Wirksamkeit, was wiederum gleichmäßig ernste Finanzierungslasten für den Staaten, das Krankenhaus und den Kranken bedeutet. Die Zusammenarbeit von Kranken-Arzt-Apotheker ist in unserer Heimat auch im Vergleich zu den USA und den westlichen Ländern rückständig. Am niedrigen *Compliance* spielt die unzulängliche Kommunikation eine Rolle. Der Vermessung geht es hervor, daß beinahe die Hälfte der Kranken die von dem Arzt oder Apotheker erhaltenen Instruktionen missversteht, oder diese nicht genau versteht. Bei Kranken, die Medikamente nehmen, kann die physische und mentale Schädigung ein weiteres Problem sein. Die apathischen Kranken glauben entweder an der Wirkung der Arznei nicht, oder irrtümlicherweise meinen, die Infektion sei vergangen, weil z. B. das Fieber als Symptom wegfällt und sie mit dem Medikament aufhören. An der Verringerung der Wirksamkeit von einer Therapie können außer den obenerwähnten Faktoren auch die Kosten der Arznei, die infolge von Zeitmangel ungenügende Information, sowie der Mangel an Vertrauen zum Arzt eine wichtige Rolle spielen. Bei chronischen Krankheiten ist es wichtig bewusst zu machen, daß man neben der medikamentösen Therapie nur durch radikale Veränderung der Lebensart ein Ergebnis erreichen kann. Wichtige Rolle darin können die für das Individuum festgelegte spezielle Diät und Bewegungstherapie spielen, die vom Typ der Krankheit abhängig mit verschiedenen alternativen Therapien (z.B. Softlaser-Therapie, Akupressur, Reflexologie, Massage, usw.) ergänzt werden. Von den Obigen ausgehend also, falls der Arzt bei zwei Menschen dieselbe Diagnose feststellt, werden nicht unbedingt dieselbe Arzneien und Therapien erfolgreich. Das Gesundheitsbewußtsein der Bevölkerung in Ungarn ist niedrig. Aus dem unrichtigen Lebensstil ergebend und wegen dem Rauchen, dem Alkoholismus und ungesunder Nahrung ist in unserer Heimat der Anteil der Herz- und Gefäßkrankheiten sowie der Krebserkrankungen hoch. Der Mangel an gesundheitsbewusstem Verhalten betrifft auch den professionellen Bestand. Nach einer Vermessung (Fachzeitschrift *Militärarzt*, ungarisch: *Honvédorvos*) mehr als die Hälfte der Soldaten konsumiert regelmäßig Energiegetränke, demgegenüber übersteigt ihr täglicher Flüssigkeitsverbrauch nicht einmal 2 Liter. Ungesund ernährt sich beinahe 40 Prozent der Soldaten, 30 Prozent davon will seine Nahrung auch nicht mal ändern, demzufolge kommen *Obesität* und Herz-Gefäßkrankungen unter dem Bestand der Militär auch in großer Anzahl vor [15].

Die Behandlung der verschiedenen Krankheiten auferlegt dem Staaten hohe Kosten, zudem der verschlechterte Gesundheitszustand in jedem Fall eine Leistungsverminderung mit sich bringt. Damit ein Soldat seine Tätigkeit erfolgreich ausübt, hat er außer der militärischen und politischen Ausbildung auch an Sporttätigkeiten teilzunehmen. Im Laufe der formellen Ausbildung erlernt der Soldat mit oder ohne Gewehr zu bewegen, zu klettern. Die sich im Laufe der formellen Ausbildung und des Sports entstandenen personellen Eigenschaften stehen auch aus psychologischem Standpunkt nahe zueinander. Aber neben der politischen und Sportausbildung ist es entscheidend, den Soldaten auch ein gesundheitsbewusstes Verhalten beizubringen. Die schnelle Entscheidung, die große Verantwortung, das Tragen der Schutzbekleidung, die sich aus den unentsprechenden Verhältnissen der Umwelt ergebende

Überlast können nur mit entsprechendem mentalen und physischen Zustand gesichert werden.

Aus den protektiven Wirkungen soll man das gesellige Kontaktnetz, die gesellschaftliche Unterstützung als solche Erscheinungen hervorheben, die zur Neutralisierung der schädlichen Auswirkungen, zu einer „Pufferrolle“ fähig sind. Mitsamt dem Sport gilt die gesellschaftliche Unterstützung als psychosozialer Puffer, dessen Benennung die mit der Verhaltensepidemiologie befassenden Forscher von den biochemischen Puffern geliehen haben. Diese günstigen Wirkungen funktionieren auf psycho-physiologischen und biochemischen Grundlagen, dies untermauert die Wichtigkeit der integrativen Rolle der Verhaltensmedizin, was die Analyse der psychosozialen und biomedikalen Wirkungen gleichermaßen einschliesst, d.h. eine biopsychosoziale Medizin verwirklicht.

Einige Jahrzehnte früher haben die Forscher und die pragmatischen Fachleute die Kartierung und Verminderung der Risikofaktoren betont. Mit der Zeit jedoch hat es sich herausgestellt, daß zahlreiche chanceinkrementierende Wirkungen nicht zu beseitigen sind, oder man nur schwierig oder gar nicht seinen Freundeskreis, seine Arbeitsstelle, seine Schule oder seine gesellschaftliche-wirtschaftliche Lage verändern kann. Auch die Charakterzüge einer Persönlichkeit können nicht von einem Tag auf den anderen umgestaltet werden. Darum ist die Frage der Stärkung von den protektiven Faktoren in den Vordergrund gerückt. Die Schutzfaktoren sind fähig ihre günstige Wirkung auch bei der Anwesenheit der Risikofaktoren auszuüben, deshalb ist die Entwicklung dieser Wirkungen sinnfällig. Außer den gesellschaftlichen Kontakten und dem Sport kann auch die Entwicklung der Kreativität einen aktiven Schutz bedeuten. Die schädlichen Leidenschaften dagegen *inadaptive konfliktlösende Methoden* sind, demzufolge kann man gegen sie am wirksamsten auftreten, wenn sie durch wirkliche, Konfliktlösungen fördernde und die kreativen Kompetenzen mobilisierende Techniken ersetzt werden.

In den 1970er Jahren hat eine Gruppe von Psychologen die Wichtigkeit der seelischen Fitness hervorgehoben, dass mit Einklang der Rolle von den protektiven Faktoren auch in dem Fall seine Wirkung auszuüben fähig ist, wenn sonst zahlreiche schädliche Faktoren anwesend seien. Diese Psychologe haben nämlich wahrgenommen, dass es Individuen gibt, die eigentlich ein schweres Leben voll mit psychosozialen Herausforderungen, sogar mit seelischem Trauma hatten, und trotzdem nicht mental krank werden. Die psychopathologischen Mechanismen entspringen nämlich nicht der Wirkung von den Risikofaktoren, sondern eher den Resultanten der Risiko- und Schutzfaktoren. Die Forscher haben angefangen diejenige Kinder methodisch zu untersuchen, die viele Kindheitstrauma erlebt haben, und geprüft, was für psychopathologische Unregelmäßigkeiten sich bei ihnen bis zu ihrem Erwachsensein entwickelt haben. Bei einem Teil dieser Kinder hat sich aber keinerlei schädliche Wirkung bestätigt, sie wurden sogar ausgeglichene und glückliche Menschen. Mit großer Wahrscheinlichkeit wegen ihrer seelischen Fitness, die neben den vorausgesetzten genetischen Gründen von der Anwesenheit der protektiven Faktoren und positiven Emotionen gestaltet wurde. Wenn es neben dem Kindheitstrauma auch Sicherheit bedeutende, schützende Wirkungen gibt, diese letzteren können den negativen seelischen Auswirkungen entgegenwirken, sogar, wenn es gelingt, diese positive Psychologie wurde von *Seligman und Csikszentmihályi* (2000) als die Wissenschaft und Kunst der menschlichen Tugenden und Stärke definiert. In diesem Sinne ist die Gesundheitsentwicklung in psychologischer Annäherung nichts anderes, als eine fortlaufende Persönlichkeitsentwicklung und Lebensstilprogramm. Die positive Psychologie also kann der Prävention hauptsächlich damit beitragen, daß sie die Aufmerksamkeit auf die Notwendigkeit der Entwicklung von den positiven menschlichen Charakterzügen lenkt. Gemäß der Zivilpopulation ist der professionelle Bestand einer extrem großen Belastung ausgesetzt, wofür es dort besonders wichtig ist das gesundheitsfördernde Verhalten auch in dem praktischen Leben zu verwenden [16][17].



## ZUSAMMENFASSUNG

Der Gesundheitsschutz der Militär schließt die Bewahrung der Kampffähigkeit auf solcher Weise ein, daß der kämpfende Soldat zur bestimmten Zeit und auf bestimmten Schauplatz einsetzbar und verwendbar sein soll. Dies setzt solche Vorbeugungsmaßnahmen vor, die – hinsichtlich des Bestandes, Systeme und Operationseinheiten – auch die zerstörerischen Auswirkungen der Umgebung, der Krankheiten und speziellen Ausrüstungssystemen verhüten können. Der ausgebildete Soldat, Polizist ist wertvoll, aber die chronischen nicht-Infektionskrankheiten kommen in dem professionellen Bestand in einer, der Zivilpopulation ähnlichen großen Anzahl vor. Ohne den Anspruch auf die Vollständigkeit möchte ich erwähnen, daß sich die chronischen, unheilbaren Erkrankungen im Allgemeinen über dem Alter von 35 Jahren erscheinen und verursachen immer massivere Beschwerden bei den Soldaten. Vermutlich mit Hilfe der verwendeten Methoden von der wirksamen primären Prävention, der Ausgestaltung von dem bewussten Gesundheitsverhalten kann dieses Problem auf die spätere Lebensalter verlegt, wodurch die Anzahl der in Gesundheit zu lebenden Jahre erhöht werden könnte.

## LITERATURVERZEICHNIS

- [1] ÁDÁNY, R.: *Megelőző orvostan és népegészségtan*, Medicina Kiadó 2006. Budapest, ISBN 9632260708
- [2] KERPEL-F.: *Farmakoterápia*, Medicina Kiadó Budapest 2011. ISBN: 9789632261386
- [3] <http://www.honvedkorhaz.hu/cikk/503> (heruntergeladen 17. 11.2017.)
- [4] KERTAI, P.: *Megelőző orvostan*, Medicina Kiadó Budapest 1999.
- [5] TOMPA, A.: *Népegészségtani ismeretek*, Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest 2008. ISBN: 9789639656741
- [6] 2005. évi XCV. törvény. Az emberi alkalmazásra kerülő gyógyszerekről és egyéb, a gyógyszerpiacot szabályozó törvények módosításáról
- [7]. TOMPA, A.: *Globalizáció és egészség*, Springmed Kiadó, Budapest 2015. ISBN:9786155166563
- [8] DIRICZINÉ, B. GY.: *Testi egészség fenntartása*, A kiadásért felel: Raoul Wallenberg Humán Szakképző Iskola és Gimnázium 2010.
- [9] PELLER, ET AL., *Chronic Illness: Impact and Interventions*, 2002
- [10] PIKÓ BETTINA, *Egészségtudatosság serdülőkorban*, Akadémiai Kiadó Budapest 2002
- [11] FALUS, A.: *Sokszinű egészségtudatosság*, Springmed Kiadó Budapest 2015 ISBN: 9786155166587
- [12] R. DOLL, R. P.: *The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today*, [Natl Cancer Inst.](#) 1981 Jun; 66(6):1191-308.
- [13] KOPP, M.: *Alkalmazott magatartástudomány*, Corvinus Kiadó, Budapest 1995; ISBN 963-7306-27-7

- [14] GYIRES, KLÁRA-FÜRST ZS.: *A farmakológia alapjai*, Medicina Könyvkiadó Budapest 2011 ISBN: 9789632263243
- [15] HORNYÁK, B. Mentális állóképesség összefüggése az egészségmagatartással; Honvédorvos 2012. (64)3-4 szám
- [16] PIKÓ, B.: *Magatartásorvoslás a XXI. században*, Magyar Tudomány 2003/11 1381
- [17] BUDA B. ÉS KOPP M.: *Magatartástudományok*, Medicina Kiadó Budapest 2001 ISBN: 963242350

## **AZ EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG ÉS A CIVILIZÁCIÓS MEGBETEGEDÉSEK KAPCSOLATA**

### *Absztrakt*

*Az emberiség történetében mindig is voltak a különböző korokra jellemző, főleg járványos betegségek, de a technikai fejlődés következtében kialakuló, nem fertőző civilizációs betegségek (keringési, mozgásszervi, idegrendszeri megbetegedések, daganatos betegségek) a XX. század elejétől jelentek meg előbb a városokban, majd a feszített, stresszes életmód terjedésével gyakorlatilag az egész népességben. Cikkemben történeti visszatekintést adok e betegségek megjelenéséről, terjedéséről és hatásairól a haderő tagjaira, egyben javaslatokat teszek ezen betegségek megelőzésére is.*

*A XX. század korszerű gyógyszereinek megjelenése és a higiéniai szabályok szigorítása következményeként csökkent a fertőző betegségek okozta halálozási tendencia a fejlett nyugati országokban. A rohanó, stresszes életmód, a környezetünkből és a táplálékláncból szervezetünkbe kerülő idegen anyagok miatt napjainkban a civilizációs megbetegedések egyre számban fordulnak elő. A haderő tagjainál a szigorú szűrővizsgálatok ellenére bár alacsonyabb számban, de jelen vannak a civilizációs megbetegedések. A népegészségtan egyik legfontosabb vizsgálati módszere az epidemiológia, amely a betegségek kialakulásában szerepet játszó tényezőket, rizikófaktorokat térképezi fel populációs szinten. A civilizációs megbetegedések közül a daganatos betegségek okozta halálozás mintegy 75%-ban saját magatartásunkra vezethető vissza, így a beteg életminősége valamint az egészségügyi kiadások csökkentése szempontjából döntő jelentőségű az egészségi állapotot befolyásoló magatartási rizikótényezők elemzése, és megállapításainak felhasználása a prevencióban.*

**Kulcsszavak:** *globalizáció, urbanizáció, egészségmegőrzés*