Verringern Nüsse das Krebsrisiko?

Gast der Woche Der Gesundheitswissenschaftler Prof. Norbert Schmitz versucht, mit statistischen Mitteln und riesigen Datenbanken herauszufinden, warum Menschen krank werden oder bis ins hohe Alter gesund bleiben. *Von Ulrich Janßen*

Schlafmangel begünstigt Alzheimer.“ „Wer beim Essen fernsieht, isst im Schnitt 149 Kalorien mehr.“ „Nüsse verringern das Krebsrisiko.“ Jeden Tag verkünden wissenschaftliche Studien aus aller Welt, was uns krank macht und wie wir gesund und steinalt werden können. Doch wie hilfreich sind all die Weisheiten und Empfehlungen? Soll man wirklich alles beachten? Der Statistiker Norbert Schmitz beschäftigt sich von Berufs wegen mit solchen Studien. Der neue (und erste) Professor für Gesundheitswissenschaft an der Medizinischen Fakultät der Tübinger Uni rät, sich von den vielen Erkenntnissen nicht verrückt machen zu lassen. „Extreme vermeiden“, ist seine persönliche Lebensregel, „ab und zu das Handy auslassen und abschalten lernen.“ Risiken müsse man abwägen, sie gehörten zum Alltag dazu.

Schmitz hat sich schon früh für Mathematik interessiert, und zwar für ihre praktische Seite. Das lag an einem Lehrer, der das Fach gut vermitteln konnte, und wohl auch am Vater, der als Bauingenieur arbeitete. Schmitz ist Rheinländer. Geboren und aufgewachsen ist er in Bergisch-Gladbach, einer hügeligen und ziemlich grünen Großstadt mit gut 100 000 Einwohnern.

Norbert Schmitz
Gesundheitswissenschaftler

1965 in Bergisch-Gladbach geboren
1984 Abitur in Bergisch-Gladbach
1985 bis 1991 Statistik-Studium in Dortmund
1991-93 Wiss. Mitarbeiter, Medizinische Psychologie, Uni Bochum.
1993-2004 Wiss. Mitarbeiter, Psychosomatische Medizin, Düsseldorf **2002** Habilitation
2004-21 Professor Psychiatry and Epidemiology & Public Health, University Montreal
seit 2021 Professor für Health Behaviour, Prevention und Management am Uniklinikum Tübingen und Leiter der Population-Based Medicine

Nach dem Abi blieb er in Nordrhein-Westfalen, studierte Statistik in Dortmund und habilitierte sich in Düsseldorf. 2004 kam dann der große Sprung über den Atlantik. Schmitz ging nach Montreal, wurde Professor für Epidemiologie und öffentliche Gesundheit. Wie kommt ein Statistiker dazu, sich mit Medizin und Epidemien zu beschäftigen? „Gesundheit wird von vielen, sehr unterschiedlichen Faktoren bestimmt“, sagt Schmitz, „da sind Voraussagen schwierig.“ Genau das habe ihn gereizt: das Unvorhersehbare zu beschreiben.

> Welche Faktoren ermöglichen gesundes Altern?
>
> **Norbert Schmitz,** Professor

Die Gesundheitswissenschaft ist gerade dabei, sich in Deutschland zu etablieren. Tübingen ist auf diesem Gebiet ein Vorreiter, die Medizinische Fakultät hat für das Fach ein eigenes Institut eingerichtet, in dem auch die Pflege- und Hebammenwissenschaften untergebracht sind. Schmitz‘ Abteilung, die „Population-Based Medicine“, soll mit dem Wissen aus ganz unterschiedlichen Bereichen wie der Soziologie, Psychologie oder Ökonomie die klassische Medizin ergänzen und erweitern.

Doch es geht nicht nur darum, Krankheiten vorzubeugen, sondern die Gesundheit der Bevölkerung insgesamt zu verbessern und überhaupt erstmal zu verstehen, was eigentlich Gesundheit ausmacht. „Welche Faktoren“, beschreibt Schmitz das Forschungsinteresse, „ermöglichen gesundes Altern?“ Antworten suchen sie in großen Datenbanken wie der niederländischen Lifelines-Kohorte, die über 30 Jahre lang Daten von 160 000 Teilnehmern aus drei Generationen erfasst.

Warum fliegen die einen mit 80 noch auf die Kanaren und fahren Ski? Und kommen die anderen in diesem Alter kaum noch aus dem Bett, müssen aufwändig und kostspielig behandelt werden? Schmitz ist klar, dass sich solche Fragen auch mit den größten Studien nicht restlos beantworten lassen. Dazu hängt die individuelle Gesundheit zu sehr von der genetischen Veranlagung ab und vom Zufall: „Wenn Sie ein Telefonbuch kopieren, passieren einfach kleine Fehler.“ So sei es auch beim Kopieren von Genen.

Trotzdem könne man, wenn man große Datenmengen mit geeigneten Algorithmen auswertet, durchaus Risikofaktoren identifizieren, die sich beeinflussen lassen. Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel sind die Klassiker, die mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht werden. Allerdings gelte auch in diesen Fällen „nicht einfach das kausale Prinzip“. Risikofaktoren wirken sich bei jedem Menschen anders aus und beeinflussen sich zudem gegenseitig. Ein Risikofaktor wie Depression kann zum Beispiel zu Magersucht führen, aber auch zu Übergewicht, was wiederum die Depression verstärken kann.

Depression ist ein Risikofaktor, der nicht nur Demenz, sondern auch Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs oder Rückenbeschwerden auslösen oder ungünstig beeinflussen kann. An der Depression kann man entsprechend gut zeigen, wie groß die Herausforderungen für die Gesundheitswissenschaft sind. Man weiß zum Beispiel, dass eine Depression durch chronischen Stress ausgelöst oder verstärkt werden kann. Andererseits weiß man auch: „Stress an sich ist nichts Schlechtes.“ Es komme darauf an, sagt Schmitz, wie die Menschen mit Stress umgehen. Haben sie Lösungsstrategien?

Wissenschaftler, die sich mit stressbedingten Depressionen beschäftigen, stellten fest, dass es hilfreich ist, bei Depressionen schnell zu intervenieren, dann nämlich, wenn sich die ersten Anzeichen melden, etwa „ständiges leichtes Grübeln“. Doch im frühen Stadium wollen die Betroffenen oft nicht eine langwierige Psychotherapie beginnen oder gar Medikamente einnehmen.

Will das Unvorhersehbare beschreiben: Norbert Schmitz, Gesundheitswissenschaftler. *Bild: Ulrich Metz*

„Man hat aber festgestellt“, sagt Schmitz, „dass die meisten nichts gegen ein kurzes Coaching einzuwenden hatten.“ Ein ausgebildeter Trainer vermittelt dabei Strategien, wie man etwa Stress im Beruf besser bewältigt. „Frühzeitig ein niedrigschwelliges Angebot machen“, meint Schmitz, „führt zu guten Ergebnissen.“

Und ist ein Beispiel dafür, wie Gesundheitswissenschaftler ihr Wissen in die Praxis umsetzen und vermitteln können. Denn das, was in riesigen Studien mit über 100 000 Teilnehmern herausgefunden wird, muss am Ende den einzelnen Patienten erreichen, der wiederum sehr unterschiedlich reagiert und auch nicht allein in der Welt steht. „Bei Interventionen muss immer der Kontext berücksichtigt werden“, betont Schmitz. Einen starken Raucher zum Beispiel wird auch der beste Arzt nicht bekehren, wenn die Ehefrau unverdrossen weiter raucht und die Freunde ihm munter Zigaretten anbieten.

Wenn man hört, wie kompliziert die Sache mit der Gesundheit ist, versteht man, warum Schmitz so viel Wert auf Interdisziplinarität legt. Für den Gesundheitswissenschaftler sind die Sozialwissenschaften genau so wichtig wie die Medizin. Trotzdem ist der 56-Jährige froh, dass er in Tübingen an der Medizinischen Fakultät angesiedelt ist: „Die Medizin hier hat einfach einen sehr guten Ruf.“

Für Tübingen entschied er sich, weil er nach 17 Jahren in Kanada noch einmal etwas gestalten wollte: „Im nächsten Jahr bieten wir den Masterstudiengang Population-Based Medicine an.“ Gerade überlegt er sich mit seinem Team, was die künftigen Studierenden alles wissen müssen. Biologie, Medizin, Psychologie, Sozialwissenschaften: Das Studium ist breit angelegt und international. Gelehrt wird in Englisch, das Praktikum soll möglichst im Ausland erfolgen.

Dass die künftigen Population-Based Medicine-Absolventen mit ihrem Allround-Wissen gefragt sein werden, daran hat Schmitz keinen Zweifel. In Kliniken, Gesundheitsämtern, bei Krankenkassen oder pharmazeutischen Firmen könne man Gesundheitswissenschaftler gut gebrauchen.

Dank Corona sei die Gesundheit der Bevölkerung zudem viel stärker in den Vordergrund gerückt. Die Pandemie zeige, dass zur Bekämpfung einer Krankheit medizinisches Wissen allein nicht ausreicht. Und sie zeige auch, wie hilfreich der Blick ins Ausland ist. In Kanada, sagt Schmitz, ist Impfen kein Privileg für Ärzte. Auch Apotheker oder Pflegekräfte können dort die Spitze setzen. Und 73,5 Prozent der Bevölkerung sind vollständig geimpft.

Wer kann gut Dinge reparieren?

Tübingen. Das Reparaturcafé im Werkstadthaus sucht Mithilfe: Willkommen sind alle, die sich mit Elektronik und speziell Computern oder Handys auskennen oder bei der Sicherheitsabnahme (VDE-Prüfung) unterstützen können. Gefragt sind auch Menschen, die gut mit anderen Menschen umgehen können. Das nächste Reparatur-Café ist am Mittwoch, 27. Oktober, von 18 bis 21 Uhr im Werkstadthaus ist in der Aixerstraße 72.

Vier Führungen durchs Kloster

Bebenhausen. Gleich vier Sonderführungen gibt es am Wochenende im Kloster Bebenhausen. Am heutigen Samstag, 23. Oktober, beginnt um 15.30 Uhr die Führung „Wo du nur hinschaust, wächst herrlicher Wein“, bei der es um den Weinbau der Zisterzienser geht. Auch eine Weinprobe gehört dazu. Ebenfalls am Samstag erklären „Aurelius und Bernardus“ bei einer Kostümführung, wie das Leben im mittelalterlichen Kloster war. Beginn ist um 17.30 Uhr. Am Sonntag, 24. Oktober, ist die letzte barrierearme Führung durchs Kloster Bebenhausen in diesem Jahr, die für Rollatoren und Rollstühle geeignet ist. Beginn ist um 14.30 Uhr. Um 15.30 Uhr schließlich beginnt die Sonderführung „Erinnern für das Seelenheil“ zu den Grabmälern im Kloster. Alle Führungen sind kostenpflichtig, außerdem ist eine Anmeldung notwendig unter Telefon 0 70 71 / 60 28 02. Weitere Informationen gibt es im Netz unter www.kloster-bebenhausen.de

Kicken für den guten Zweck

Tübingen. Das Fußballturnier „Cup of Waters – Kicken für einen guten Zweck“ für Freizeitteams wird am heutigen Samstag, 23. Oktober, bereits zum siebten Mal ausgetragen. Anstoß ist um 10.30 Uhr auf dem Bolzplatz Weilheimer Wiesen hinter dem Freibad. Teams können sich keine mehr anmelden, wer aber noch mitkicken will, für den ist in einzelnen Teams noch Platz. Organisiert wird der Pokal der Hobbykicker von der örtlichen Gruppe der Viva-con-Agua-Familie. Der gemeinnützige Verein setzt sich weltweit für einen sicheren Zugang zu sauberem Trinkwasser und sanitärer Grundversorgung ein. Viva con Agua wird unterstützt vom FC St. Pauli und dessen Fans. Die Organisatoren verlangen keine Teilnahmegebühren, bitten aber um Spenden. Aktive und Zuschauer können sich auf einen attraktiven Freizeitfußball freuen und die Sieger auf eine besondere Trophäe, den Cup of Waters.

Segnungsfeier für Schwangere

Tübingen. Die Schwangerschaft ist eine Zeit des Umbruchs. Neues Leben entsteht, wächst und bringt das bisherige Leben durcheinander. Zu einer Segnungsfeier für Schwangere lädt die Pfarrerin Linde Wenzlaff alle werdenden Mütter, Väter und alle, die sie begleiten wollen und Fürsorge für das ungeborene Kind übernehmen werden, ein. Die Segnungsfeier beginnt am Samstag, 30. Oktober, um 17 Uhr in der Martinskirche, Frischlinstr. 35.

ANZEIGE

Wenn der Schuh drückt …

Orthopädin und Unfallchirurgin Silke Lein hat in den letzten beiden Jahren in der Lorettoklinik viele Füße operiert und noch mehr Einlagen rezeptiert • **NEU: eine Therapie mit Eigenblut**

Über mangelnde Patienten kann sich Silke Lein nicht beschweren. Im Gegenteil. „Bei unserem letzten Vortrag in der Loretto Klinik zum Hallux valgus saßen mir die Gäste quasi vor den Füßen“, schmunzelt die Orthopädin.

Großes Behandlungsspektrum

Täglich sieht sie die unterschiedlichsten Beschwerden an Fuß und Sprunggelenk, sei es durch langfristig entstandene Fehlstellungen oder nach frischen Unfällen. Ganz neu im Behandlungsspektrum der Loretto Klinik ist die sogenannte PRP-Therapie (Plättchenreiches Plasma). Bei dieser modernen Behandlungsmethode wird das Eigenblut des Patienten in einer Zentrifuge aufbereitet, um dann in entzündete Sehnen und Gelenke eingespritzt zu werden.

Seit einem Jahr gibt es auch ein Stoßwellengerät in der Praxis. Damit werden am Fuß vor allem gute Erfolge bei einer Plantarfasziitis (im Volksmund auch Fersensporn genannt) erzielt. Aber auch bei anderen Gelenken wie Schulter und Ellbogen wird das Gerät gerne eingesetzt.

Diabetisches Fußsyndrom

„Diabetische Füße“ sind ein weiterer Schwerpunkt der Orthopädin. Eine enge Zusammenarbeit mit dem Hausarzt, dem Diabetologen sowie dem Orthopädieschuhmacher und dem Podologen ist hier enorm wichtig.

„Oft reicht es nicht, nur eine Einlage zu rezeptieren, sondern man muss die Schuhe an sich abändern“, so Lein. Es sei nicht immer mit Einlagen getan.

Hallux valgus

Nach wie vor ist die häufigste Versorgung die des Hallux valgus. Je nach Schweregrad sind unterschiedliche Operationen notwendig. In der Loretto Klinik wird viel Wert auf modernste Operationstechniken gelegt, wie zum Beispiel die Arthroskopie des Sprunggelenkes.

In den nächsten Monaten plant die Orthopädin ein „Wundsymposium“ mit Podologen und Wundexperten, das für alle Interessierten in der Loretto Klinik stattfinden soll.

Loretto Klinik

Silke Lein
Lorettoklinik
Katharinenstraße 10
Telefon: 0 70 71 - 3 69 155
info@lorettoklinik.de