

# Was ich als Professor alles nicht gewusst habe!

*Warum Jörg Spitz von der Nuklearmedizin auf die Prävention umgestiegen ist.*

**Zeitpunkt:** Was bewegt einen Nuklearmediziner, vor der Pensionierung seinen sicheren, sehr gut bezahlten Job aufzugeben und in die Prävention einzusteigen? Damit lässt sich kaum Geld und wenig Ehre verdienen.

**Jörg Spitz:** 2004 las ich in einem Artikel in der Zeitschrift Lancet, dass in den westlichen Ländern 60 Prozent der Menschen an chronischen Zivilisationskrankheiten sterben und sich die Hälfte davon durch entsprechende Verhaltensänderung verhindern liesse. Das glaubte ich nicht. Ich habe dann intensiv Fachliteratur zu studieren begonnen und erkannte, was ich als Professor alles nicht gewusst hatte.

*Was haben Sie dann getan?*

Ich habe Kollegen zu einem Gedankenaustausch über Prävention eingeladen. Beim ersten Mal waren wir dreissig, beim zweiten Mal acht und beim dritten Mal war ich alleine. Als Arzt kann man mit Prävention einfach nichts verdienen. 2004 verliess ich meinen Job als Institutsleiter für Nuklearmedizin am Städtischen Krankenhaus Wiesbaden und entwickelte in den folgenden Jahren unter dem Begriff «Spitzen-Prävention» ein ganzheitliches Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele. Wenn man diese Lebensstil-Massnahmen bündelt und anwendet, kann man chronische Zivilisationskrankheiten nicht nur verhindern, sondern viele auch heilen.

*Die Krankenkassen müssen begeistert sein!*

Das dachte ich zunächst auch, bis ich feststellte, dass den freundlichen Worte, keine Taten folgten. In Deutschland sind die Krankenkassen bislang nicht wirklich an der Prävention interessiert. Die Aktionen dienen vorwiegend der Werbung neuer Mitglieder. Auf offene Ohren stiess ich dagegen bei den Betrieben.

*Warum? Die können doch ältere Mitarbeiter, die krank werden, durch jüngere ersetzen.*

Das ist eben nicht mehr so. Weil der kompe-

**«Wissen und Liebe sind Dinge, die nur wachsen, wenn man sie teilt»:** Jörg Spitz verliess seinen Lehrstuhl, um für die Prävention zu kämpfen. Am 12. November spricht er in Zürich.



tente Nachwuchs fehlt, können sie die Alten nicht mehr einfach entlassen. Zudem ist die betriebliche Gesundheitsförderung sehr rentabel. Für jeden investierten Euro gibt es einen Ertrag von drei bis fünf Euro. Je länger die Menschen ihren Job halten, desto grösser der Nutzen. In den Betrieben haben wir also eine zahlungsfähige Kundschaft mit einer Win-Win-Situation für die Unternehmer und ihre Mitarbeiter.

*Gibt es andere Gebiete, in denen sich Präventionsmediziner einen Lebensunterhalt verdienen können?*

Ein Beispiel ist die Altenpflege. Der Umgang mit den alten Menschen in den Heimen ist ja eigentlich menschenunwürdig. Das Essen, das sie dort erhalten, fördert die Demenz. Deshalb befürworte ich Essen auf Rezept. Das kostet zwar ein bisschen mehr, aber die Dosierung der Medikamente lässt sich in etwa halbieren. Unterm Strich haben wir gesündere Senioren und geringere Kosten.

*Beschränkt sich Prävention auf die körperliche Ebene?*

Ganz und gar nicht. Ein aktuelles Beispiel gilt unseren Kindern. So hat man festgestellt, dass in Kinderkrippen auf eine Betreuungsperson nicht mehr als drei bis vier Kinder fallen

sollten. Sind es mehr, fühlen sich die Kinder verlassen und entwickeln mit der Zeit Verhaltensstörungen und andere Symptome – bis hin zu Fremdenhass und Rechtsradikalität.

*Sie erscheinen mit Ihren 72 Jahren als ausserordentlich lebendiger Mensch. Hat die Prävention auch Sie jünger gemacht?*

Das kann man so sagen. Ich bin sehr motiviert, die «menschliche Medizin» in die Welt hinauszutragen. Ich arbeite 60 Stunden die Woche, ohne es zu merken, halte viele Vorträge – die Aufgabe erfüllt mich. Wissen und Liebe sind Dinge, die nur wachsen, wenn man sie teilt.

*Vielen Dank für das Gespräch.*

(Das Gespräch führte Christoph Pfluger)

**Prof. Jörg Spitz** spricht am Spiraldynamik-Jahreskongress «Alternativen? Geht doch!» vom 12. November 2016 im Kongresshaus Zürich. Informationen und Anmeldung: [www.spiraldynamik.com/kongress.htm](http://www.spiraldynamik.com/kongress.htm)

Weitere Informationen über die Arbeit von Jörg Spitz sind im Internet zu finden auf [www.dsgip.de](http://www.dsgip.de), [www.lsms.info](http://www.lsms.info) sowie in mehreren Vorträgen auf YouTube unter «Jörg Spitz».

**Buchtipp:**

**Prof. Dr. Jörg Spitz: Vitamin D – das Sonnenhormon für unsere Gesundheit und der Schlüssel zur Prävention.** mip-spitz-gbr, 2. erw. Auflage 2009.