

Die Herzerkrankungen stehen seit Jahrzehnten an erster Stelle der Todesursachen in fast allen westlichen Ländern. Gesprochen wird auch von den sog. Zivilisationskrankheiten, also Erkrankungen, die bei unserer Lebensweise gehäuft auftreten. In vielen Fällen ist unser Lebensstil ein Risikofaktor für die Entstehung dieser Krankheiten. Und: Kranksein wird immer teurer! Alleine im Jahre 2011 wurden in Deutschland etwa 293,8 Milliarden Euro von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen für die Gesundheit ausgegeben. Die andauernde Diskussion um Kostenexplosionen im Gesundheitswesen führt uns dies immer wieder vor Augen. Vorbeugen soll auch helfen, Kosten zu senken!

Man muss sich klar machen, dass ein krankheitsbegünstigender Lebensstil veränderbar ist. Im Normalfall lernt der Mensch heute weder in der Familie noch in der Schulzeit oder später als Erwachsener, wie stark Verhalten und der gesamte Lebensstil durch Lernprozesse bestimmt ist. Gesundheit kann also gelernt werden. Und Gesundheit ist kein Gut, das man als Paket in die Wiege gelegt bekommt und dann Stück für Stück

aufbraucht. **Gesundheit muss (und kann) tagtäglich neu erarbeitet werden.**

Dieses Buch soll Hilfestellungen geben, am eigenen Lebensstil gesundheitsbeeinträchtigende Konstellationen erkennen zu können. Hinweise auf Chancen und Möglichkeiten zu Veränderungen sind ebenso enthalten. Ich möchte Ihnen „Lust auf mehr Gesundheit“ machen.

Es ist die komplett überarbeitete, ergänzte und aktualisierte Auflage meines Patientenratgebers mit dem Titel „Herz in Gefahr“ aus dem Jahre 1998. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Patienten und Patientinnen, den nichtärztlichen und ärztlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern meiner Klinik herzlich für die vielfältigen Hinweise und Anregungen für diese Überarbeitung bedanken!

Möhnesee, im Herbst 2013