

Eine Zivilisationskrankheit (auch Wohlstandskrankheit; engl. lifestyle disease) ist ein Sammelbegriff für Krankheiten, die in Industrieländern häufiger vorkommen als in der sog. Dritten Welt und deren Erkrankungsrisiko vermutlich von den vorherrschenden Lebensverhältnissen abhängt.

In der Literatur herrscht keine Einigkeit darüber, welche Krankheiten den Zivilisationskrankheiten zuzurechnen sind und welche nicht. Es gibt daher keine vollständige und abgeschlossene Liste der Zivilisationskrankheiten. Folgende Krankheiten werden jedoch häufig genannt:

- Karies
- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Diabetes mellitus Typ 2
- Bluthochdruck
- Übergewicht und Adipositas
- Gicht
- manche Allergien
- bestimmte Krebsarten (z. B. Lungenkrebs, Darmkrebs)
- bestimmte Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis, Akne)
- Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimia nervosa)
- bestimmte psychiatrische Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen

Vielen weiteren Erkrankungen wird ein Zusammenhang mit den in den Industrieländern vorherrschenden Bedingungen nachgesagt, ohne dass dies bisher im Einzelfall wissenschaftlich bewiesen ist, so z. B. Handy-Nacken und SMS-Daumen.

Über die genauen Ursachen der Zivilisationskrankheiten herrscht ebenso wenig Einigkeit wie über die Zivilisationskrankheiten selbst. Sicher ist, dass nicht ein einzelner Faktor, sondern wahrscheinlich ein Zusammenspiel aus genetischer Anfälligkeit, Lebensstil- und Umweltfaktoren letztlich zur Erkrankung führt. Weitgehend unumstrittene Risikofaktoren für das Auftreten einiger der o. g.

Zivilisationskrankheiten sind:

- Zuckerkonsum (Süßigkeiten, Lebensmittel, Getränke)
- Zigarettenrauch/Nikotin
- Alkohol
- Bewegungsmangel
- Über- und Fehlernährung
- Umweltgifte
- Lärmbelastung
- Stress
- soziale Faktoren (z. B. Arbeitslosigkeit, Vereinsamung)
- übertriebene Hygiene (Ursache der Allergieentstehung)
- bestimmte Normen und Ideale (z. B. Leistungsdruck, Schlankheitsideal)

- mediale Reizüberflutung

Zivilisationskrankheiten: Die größte „Epidemie“ der Menschheit und Hauptursache für Berufsunfähigkeit

Während noch vor einigen Jahrzehnten vor allem die Arbeitsbedingungen für einen vorzeitigen Renteneintritt sorgten, sind heutzutage hauptsächlich sogenannte „Zivilisationskrankheiten“, auch „nicht-übertragbare Krankheiten“ (noncommunicable diseases) genannt, verantwortlich für ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. Wenig Bewegung, langes Arbeiten am PC und ungesunde Ernährung verbunden mit Stress durch eine hohe Arbeitsbelastung führen oft zu den bekannten „modernen“ Krankheiten. Dazu zählen beispielsweise Herz-Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen, Karies, Diabetes mellitus Typ 2 und Übergewicht. Die WHO-Prognosen zeigen: es besteht dringend Handlungsbedarf, damit diesen Krankheiten Einhalt geboten werden kann.

So können Sie Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Die Raucherzahlen nehmen in Deutschland zwar stetig ab, dafür nimmt die Zahl der Übergewichtigen stark zu. Mehr als jeder zweite Deutsche ist mittlerweile übergewichtig. Und Übergewicht ist ein häufiger Auslöser für verschiedene Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufkrankheiten. Um der Entstehung von typischen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, sind nur einige wenige Dinge zu beachten.

- vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung: Deutschland gilt als das Land, das – am Einkommen gemessen – am wenigsten für Nahrungsmittel ausgibt. Günstige Nahrungsmittel sind jedoch meist industriell verarbeitet und oft stark salz- und zuckerhaltig. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung, die durch viel frisches Obst und Gemüse für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Antioxidantien sorgt, kann vielen Krankheiten vorgebeugt werden.
- ausreichend Bewegung: Wenn der Beruf nur wenig Zeit für Sport lässt, kann man als sportliche Betätigung auch einfach, statt mit dem Auto oder dem öffentlichen Verkehrsmittel zu fahren, auf das Fahrrad umsteigen oder zu Fuß laufen.
- Spazierengehen: Regelmäßiges Spazierengehen sorgt nicht nur für ausreichend Bewegung sondern es kann auch psychischen Krankheiten vorbeugen und zur Stressreduktion beitragen.
- Alkohol und Nikotin nur in Maßen: Denn es handelt sich hierbei um Gifte. Gönnen Sie Ihrem Körper Pausen, um entgiften zu können.

Quellen:

[www.berufsunfaehigkeitsversicherungen-heute.de](http://www.berufsunfaehigkeitsversicherungen-heute.de)

<https://de.wikipedia.org/wiki>

Übung 1. Wortschatz. Ordnen Sie die Definitionen den oben genannten Krankheiten zu.

- 1) ..... ist ein Sammelbegriff für eine Purinstoffwechselstörung sowie deren Folgekrankheiten. Purine entstehen vor allem dann, wenn Kern-haltige Zellen absterben. Die Purine werden dann als Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden.
- 2) Eine ..... liegt per Definition vor, wenn ein eigentlich harmloser Stoff eine Abwehrreaktion des Körpers provoziert. Es handelt sich also um eine Fehlfunktion des Immunsystems.
- 3) Der ..... beruht auf einem verminderten Ansprechen der Körperzellen auf Insulin. Er macht sich meist nach dem 40. Lebensjahr erstmals bemerkbar. Auslösende Faktoren sind fettreiche Kost, Übergewicht und Bewegungsmangel.
- 4) ..... (Fettleibigkeit, Fettsucht) ist ein chronischer Krankheitszustand, bei dem sich im Körper mehr Fettgewebe ansammelt als normal, sodass das Körpergewicht erhöht ist.
- 5) ..... bildet die Vorstufe zur Adipositas.
- 6) ..... eine vorwiegend in der Jugend auftretende, in der Regel harmlose Hauterkrankung. Typische Symptome sind Pickel, Pusteln und Mitesser.
- 7) ..... eine multifaktorielle Erkrankung der Zahnhartsubstanz, die unbehandelt die Struktur und Funktion der Zähne zunehmend zerstört und zum Zahnverlust führen kann.
- 8) Liegt der systolische Blutdruck dauerhaft bei 140 mmHg oder der diastolische Blutdruck dauerhaft bei 90 mmHg, so spricht man laut Definition von ..... (Hypertonie).
- 9) Die Bezeichnung ..... ist ein Sammelbegriff für die Gruppe der malignen (bösartigen) Tumorerkrankungen. Ihr gemeinsames Merkmal ist das unkontrollierte Wachstum von Tumorzellen, die invasiv gesundes Gewebe verdrängen und zerstören können.
- 10) Unter einer ..... versteht man eine Erkrankung, bei der sich das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen (z.B. bestimmte Zellen oder Gewebe) richtet. Der Begriff ist ein Gattungsbegriff für eine Vielzahl sehr unterschiedlicher Krankheiten.

Übung 2. Welche Krankheiten sind auf den Bildern dargestellt? Unterschreiben Sie.



1) .....



2) .....



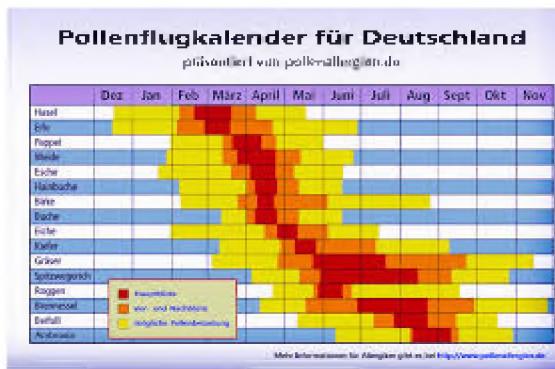
3) .....



4) .....



5) .....



6) .....



7) .....



8) .....



9) .....

Vegan | Rezepte | Kostproben

**Bluthochdruck**

Ernährung ist die beste Medizin

Referent:  
Dr. med. Roland Gallewski

19.11.2017      Sonntag | 14:00 Uhr

10) .....

Übung 3. Was gehört zusammen? Kombinieren Sie richtig.

- 1) In der Literatur herrscht keine Einigkeit darüber, ...
- 2) Eine Zivilisationskrankheit ist ein Sammelbegriff für Krankheiten, ...
- 3) Die Raucherzahlen nehmen in Deutschland zwar stetig ab, ...
- 4) Deutschland gilt als das Land, ...
- 5) Bei einer abwechslungsreichen Ernährung, ...
- 6) Wenn der Beruf nur wenig Zeit für Sport lässt, ...
- 7) Gönnen Sie Ihrem Körper Pausen, ...
- 8) Es besteht dringend Handlungsbedarf, ...
- 9) Um der Entstehung von typischen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, ...
- 10) Regelmäßiges Spazierengehen sorgt nicht nur für ausreichend Bewegung ...
  - a) ... kann man auf das Fahrrad umsteigen oder zu Fuß laufen.
  - b) ... welche Krankheiten den Zivilisationskrankheiten zuzurechnen sind und welche nicht.
  - c) ... um entgiften zu können.
  - d) ... sondern es kann auch psychischen Krankheiten vorbeugen und zur Stressreduktion beitragen.
  - e) ... die in Industrieländern häufiger vorkommen als in der sog. Dritten Welt.
  - f) ... sind nur einige wenige Dinge zu beachten.
  - g) ... damit diesen Krankheiten Einhalt geboten werden kann.
  - h) ... dafür nimmt die Zahl der Übergewichtigen stark zu.
  - i) ... kann vielen Krankheiten vorgebeugt werden.
  - j) ... das am wenigsten für Nahrungsmittel ausgibt.

Übung 4. Richtig oder falsch. Entscheiden Sie.

- 1) Eine Zivilisationskrankheit ist ein Sammelbegriff für Krankheiten, die in der sog. Dritten Welt häufig vorkommen. ....
- 2) Es gibt eine vollständige und abgeschlossene Liste der Zivilisationskrankheiten. ....
- 3) Über die genauen Ursachen der Zivilisationskrankheiten herrscht wenig Einigkeit. ....
- 4) Sicher ist, dass nicht ein einzelner Faktor, sondern ein Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren zur Erkrankung führt. ....
- 5) Es gibt Risikofaktoren, die für das Auftreten der Zivilisationskrankheiten umstritten sind. ....
- 6) Zivilisationskrankheiten sind heutzutage die Hauptursache für Berufsunfähigkeit. ....
- 7) Auch die Arbeitsbedingungen sorgen heutzutage für einen vorzeitigen Renteneintritt. ....
- 8) Es besteht keine Möglichkeit den Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. ....
- 9) Die Ernährung ist für das Auftreten der Zivilisationskrankheiten irrelevant. ....
- 10) Alkohol und Nikotin sind Gifte. ....

Übung 5. Fragen zum Text. Antworten Sie. (Nicht alle Antworten finden Sie im Text, manchmal erfordert es eine Internetrecherche.)

- 1) Wie lautet die Definition einer Zivilisationskrankheit?
- 2) Wie werden Zivilisationskrankheiten noch genannt?
- 3) Ist es überhaupt möglich den Zivilisationskrankheiten vorzubeugen?
- 4) Welche Faktoren sind verantwortlich für ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Arbeitsleben?
- 5) Was zeigen die WHO-Prognosen?
- 6) Wie kann man für Bewegung sorgen, wenn der Beruf nur wenig Zeit für Sport lässt?
- 7) Wie viele Deutsche sind laut Statistiken übergewichtig?
- 8) Was versteht man unter dem Begriff „Leistungsdruck“?
- 9) Was genau gehört zu den Autoimmunkrankheiten?
- 10) Was kann man tun um den Körper zu entgiften?

Übung 6. Was gehört zusammen? Bilden Sie Paare.

- 1) Anfälligkeit
  - 2) Reizüberflutung
  - 3) Erkrankungen
  - 4) Bedingungen
  - 5) Risikofaktoren
  - 6) Faktoren
  - 7) Hygiene
  - 8) Renteneintritt
  - 9) Ernährung
  - 10) Spazierengehen
- 
- a) vorzeitiger
  - b) soziale
  - c) genetische
  - d) unumstrittene
  - e) regelmäßiges
  - f) mediale
  - g) übertriebene
  - h) ungesunde
  - i) psychiatrische
  - j) vorherrschende

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Magdalena Małecka