

Die Vorbeugerin



Doreen Mende, 42, kommt aus Lauchhammer in Brandenburg. Mehrere Jahre lang leitete sie die Filiale eines Supermarkts.

Doreen Mende ist Präventologin: Sie versucht, dafür zu sorgen, dass Krankheiten sich gar nicht erst ausbilden. Geht das? VON FABIAN HILLEBRAND (TEXT) UND FELIX ADLER (FOTO)

Doreen Mende soll heute über ihren Beruf reden, wir sitzen draußen vor einem kleinen Restaurant im Leipziger Westen, es gibt Rhabarberschorle. Mende ist gut vorbereitet, auf einem silbernen Tablet zeigt sie eine Präsentation. Zuerst kommt ein Bild von ihren Eltern: Zwei Menschen schauen aus dem Bildschirm, ein großer, kräftiger Mann mit festem Haar, eine blonde Frau mit schmaler Taille. »Wenn ich mich an sie erinnere, sehe ich sie als Erstes zusammen tanzen«, sagt Mende. Ihre Eltern sind beide früh verstorben. »Sie sind der Grund, warum ich Präventologin geworden bin«, sagt Mende.

300 Präventologen arbeiten in Deutschland. Das Wort »Prävention« kommt von *praevenire*, Lateinisch für »zuvorkommen«. Präventologen wollen Leiden verhindern, bevor diese auftreten. Denn vorbeugen ist besser; besser als lange Arztbesuche, bunte Medikamente, teure Behandlungen. Der Job ist voll auf Zeitgeist: Seit der Pandemie unterlassen Menschen es unentwegt, in einen vollen Bus zu steigen oder auf eine große Feier zu gehen, stattdessen tragen sie Maske und impfen sich. Vorbeugen ist das neue Heilen.

Der Traum vom Vorbeugen ist alt. Schon die Griechen philosophierten über einen Lebenswandel, der Krankheit ausspart. Der Deutsche Sebastian Kneipp forschte Ende des 19. Jahrhunderts dazu, wie Menschen es schaffen könnten, weniger oft krank zu werden. Heute predigen Influencer auf Instagram und YouTube: »Du musst dein Leben ändern.« Sie geben Tipps zu gesünderer Ernährung. Und hinter all diesem Vorbeugen steht die Frage: Geht das? Kann man Krankheiten wirklich verhindern? Und wenn ja, wie denn jetzt genau?

Doreen Mende ist 42 Jahre alt. Ihre blonden Haare fallen ihr über Stirn und Ohren. Sie hat ein rundes Gesicht mit leicht rötlichem Teint. Ihre Augen sind immer zugewandt. Sie lacht viel beim Sprechen. Eine zweite Slide ihrer Präsentation im Café zeigt sie im Kittel vor vollen Regalen. Mende kommt aus Lauchhammer, Brandenburg, einer Bergbauregion. Ihr Vater war Maurer, wie sie sagt, ein Arbeiter. In ihrer Kindheit sei der Schnee nicht weiß, sondern schwarz gewesen, von der Kohle. Nach ihrem Abitur macht Mende zwei Ausbildungen, sie wird erst Einzelhandelskauffrau, dann Handelsassistentin. Mehrere Jahre leitet sie die Filiale eines Supermarkts, daher kommt das Foto im Kittel auf ihrem Tablet. Später steigt sie im Großhandel auf.

In dieser Zeit wurden ihre Eltern immer kränker. Pünktlich zur Rente geht es bei ihrem Vater

los. Erst Diabetes, dann Krebs. Erst befällt der die Niere, dann die Prostata. Der Vater zieht sich zurück. »Du stehst daneben und fühlst dich hilflos«, sagt Mende. Manchmal sei sie auch richtig sauer gewesen. Ihr Vater habe nie darüber geredet, wie es ihm wirklich geht. Mendes Mutter war Schneidermeisterin. Nach der Wende ging in der Karriere ihrer Eltern etwas in die Brüche. Die Mutter arbeitete nicht mehr an der Nähmaschine, ihr Vater fuhr plötzlich Lastwagen. »Ich habe nie verstanden, warum sie immer nur dem Staat die Schuld gegeben haben«, sagt Mende. Sie wollte ihre Eltern animieren, mehr Sport, mehr Bewegung zu machen, sich besser zu ernähren. »Ach, es geht schon alles«, sagten die Eltern. Mendes Vater starb 2017, Mendes Mutter 2021, beide sind keine siebzig geworden.

Als die Mutter stirbt, erfährt Mende eine Sinnkrise. Immer nur arbeiten, von sieben bis fünf, vorm Computer oder im Dienstauto sitzen, allen Spaß auf die Rente verschieben, von der ihre Eltern nichts hatten, das gefällt ihr nicht. Mende googelte abendlang, sie tippte »Resilienz« in ihren Laptop, ein Wort, das die Fähigkeit beschreibt, Krisen zu überstehen. Sie stieß auf die Webseite des Verbands der Präventologen. Im September 2021 schmiss sie ihre Arbeit hin und begann die Ausbildung.

Präventologie ist in Deutschland ein staatlich anerkannter Gesundheitsberuf. Ein Jahr studierte Mende, sie lernte von Psychotherapeuten und Sportwissenschaftlern. Sie bestand die Prüfung einen Tag vor ihrem zweiundvierzigsten Geburtstag. Nervös sei sie nicht gewesen, sagt sie. Fragt man Doreen Mende, was die Hauptansätze der Präventologie sind, sagt sie: Bewegung, Ernährung, Stressreduzierung. Klingt einfach, ist aber schwierig. Das weiß jeder, der schon mal versucht hat, aus Gewohnheiten auszubrechen.

Zuerst – und gern zu Neujahr – werden allerlei Vorsätze gefasst wie: Von nun an sitze ich immer an meinem Schreibtisch mit dem Rücken so gerade wie ein Geodreieck. Von nun an trinke ich keine Cola mehr und esse jeden Tag Topinambur, auch wenn Topinambur schmeckt wie bitterer Rasen. Von nun an meditiere ich jeden Morgen.

Auch wenn Veränderungen das Leben länger machen können – wer mit sechzig weniger rotes Fleisch isst, erhöht seine Lebenserwartung statistisch um 1,6 bis 1,9 Jahre, und ein Mann, der

mehr als zehn Zigaretten am Tag raucht, lebt ganze neun Jahre kürzer –, trotzdem: Meistens halten die Vorsätze nicht lang.

Können Präventologen helfen, sich dauerhaft zu verändern? Fragt man das einen der ersten Kunden von Doreen Mende, schließt der erst einmal die Tür seines Büros in Leipzig zu. Der Mann will nicht, dass seine Mitarbeiter mithören – oder seinen Namen in der Zeitung lesen. »Im letzten Jahr sind die Probleme über mir zusammengeschlagen«, sagt der Sechzigjährige. Seit 1994 ist er der Geschäftsführer einer Werbefirma. Zu viel Arbeit, zu wenig Personal, dazu die Vorbereitung der Unternehmensübergabe an seinen Sohn: »Ich war ständig angespannt, konnte nicht schlafen.«

Manchmal trinkt er Alkohol gegen den Stress, schläft dann schlecht wegen des Alkohols und kriegt noch mehr Stress wegen des schlechten Schlafs. Irgendwann beschließt er, etwas zu ändern. Er kennt Doreen Mende über ein Netzwerk von Geschäftsleuten.

Er traf sich mit ihr in einem kleinen Restaurant, bevor das aufmachte, draußen. »Sie hatte noch kein Büro, aber ich wollte das nicht bei mir in der Firma machen«, sagt er. Sie entwirrt das Knäuel seiner

Probleme, »bis sie alle ausgebreitet auf dem Tisch lagen«, sagt er. Dann trennten sie das Wichtige vom Unwichtigen. Das Wichtigste aber seien die »Angelhaken« gewesen. Sie zu erkennen, das habe er durch Doreen Mende gelernt. Ein Angelhaken, erklärt er, das ist ein Anreiz – der einen in einem schwachen Moment anlacht. Wenn man anbeißt, zieht er einen in die alte Gewohnheit zurück.

Viele Sitzungen waren es nicht, die Mende und der Kunde miteinander verbrachten. »So was geht ja nicht für 50 Euro über den Tisch«, sagt der Mann. Er wollte nur das Minimalpaket. Geholfen habe es trotzdem. Er schlafte nun wieder besser. Und ein neues Hobby habe er: Handpan spielen. Das ist ein Blechklangerinstrument, das aussieht wie ein kleiner Kugelgrill. Mit Handschlägen erzeugt man die Töne. Es entspannt.

Und wann hat er das letzte Mal einen verführerischen Angelhaken gesehen? »Das war erst heute, im Supermarkt, ich laufe am Weinregal vorbei und denke mir, das wäre doch schön«, erzählt er. Angebissen hat er nicht.

Präventologen arbeiten in Kindergärten und Schulen, in Sportvereinen und Fitnesscentern, die meisten von ihnen arbeiten für private Unterneh-

men. Das liegt daran, dass Präventologie zwar ein anerkannter Gesundheitsberuf ist, aber die Leistungen meist nicht von der Krankenkasse übernommen werden. Vorbeugen ist also teuer. Doreen Mende berät vor allem Führungskräfte. Sie sagt, ihre Arbeit wirke sich so auf ganze Unternehmen aus: Ist der Chef gut drauf, geht es allen besser. Aber dadurch, dass Präventologen meist privat arbeiten und nicht über die Kasse abrechnen können, kommen ihre Leistungen nicht dort an, wo sie am ehesten gebraucht werden.

In Deutschland beträgt der Abstand in der Lebenserwartung von Arm und Reich neun Jahre. Wer wenig hat, ist früher tot. Einfache Rechnung. Drei vergebliche Anläufe in den Jahren 2005, 2008 und 2013 brauchte es, bis in Deutschland 2015 überhaupt ein Präventionsgesetz eingeführt wurde. Seitdem gibt es im Bundeshaushalt und bei den Krankenkassen einen Etat, der für vorbeugende Maßnahmen ausgegeben werden kann. Zum Beispiel für Abnehm- oder Sportkurse. Die Idee der Prävention ist zwar alt. Recht neu ist aber die Sichtweise, dass der Staat und der Gesetzgeber und nicht Familie und Individuum sich um die Vermeidung von Krankheiten und einen gesünderen Lebenswandel kümmern sollen. Dementsprechend ist die Prävention in Deutschland noch nicht besonders weit gekommen.

Doreen Mende ist noch dabei, sich in ihrem Beruf zu etablieren. Sie sagt oft Sätze wie: »Man muss wieder der Kapitän in seinem Lebensschiff werden.« »Scheiß auf die Krise, auf Sorgen und Ängste, nimm es selbst in die Hand und werde glücklich!«

Weil ihre Eltern beide zu früh gestorben sind, will sie anderen dabei helfen, glücklich zu werden. Glücklich und gesund. Man fragt sich: Ist das nicht auch ganz schön anstrengend, so viel vorzubeugen? Und kann man bei so viel Vorbeugen noch das Leben genießen?

Seit einiger Zeit berichten Psychologen über eine neue Essstörung: Orthorexie, zwanghaft gesunde Ernährung. Die Erkrankten – meist sind es Frauen – lehnen den Großteil der gängigen Lebensmittel als schädlich ab. Gibt es also zu viel Vorbeugung oder gar einen Gesundheitswahn? Mende findet das nicht. Sie ist am Ende ihrer Präsentation angekommen, steckt ihr silbernes Tablet wieder ein. Dann sagt sie: »Nun, mit dem Essen bin ich selbst längst nicht konsequent genug.« Aber daran arbeitet sie noch.

Kann man bei so viel Vorbeugung noch das Leben genießen?