



INGO FROBÖSE

»Wir brauchen eine Prävolution«

Von Barbara Döring / Das deutsche Gesundheitssystem gilt als eines der leistungsstärksten weltweit, dennoch leiden immer mehr Menschen an körperlichen und psychischen Krankheiten. Der Sportwissenschaftler Professor Dr. Ingo Froböse legt im PZ-Interview dar, was sich im System und beim Einzelnen dringend ändern muss.

PZ: Im Gesundheitssystem wird immer mehr Geld ausgegeben, gleichzeitig gibt es immer mehr kranke Menschen. Was stimmt da nicht?

Froböse: Prävention führt seit Jahrzehnten ein Nischendasein. Unser System hat sich in der Behandlung von Krankheiten eingerichtet. Wir haben kein Gesundheitssystem, sondern ein System der Krankheit. Die Demografie beschleunigt das Ganze zusätzlich. Wir sind zu stark funktionsorientiert, auf Auswechseln und Ersetzen ausgerichtet und haben keine körperliche Orientierung. Deshalb brauchen wir eine »Prävolution«.

PZ: An welcher Stelle müssen Veränderungen ansetzen? Welche Rolle

spielt Ihre geforderte Revolution der Prävention?

Froböse: Chronische Krankheiten treten heute schon früh bei Kindern auf. Für unsere Gesellschaft ist das ein Super-GAU. Wenn die Kinder von heute beim Einstieg ins Arbeitsleben schon viele gesundheitliche Probleme haben, werden sie die geforderten längeren Lebensarbeitszeiten nicht erreichen. Wir sehen heute schon, dass wir gerade in Berufen, die mental stark herausfordernd sind, mentale Ressourcen zu wenig im Blick haben. Wir müssen weiterhin bei der Eigenverantwortung der Menschen bleiben. Aber die Lebenswelten, in denen wir aufwachsen und arbeiten, verschlechtern sich zunehmend. Von Schule, Kita, Universität bis

In den meisten anderen Ländern ist Gesundheit im Grundgesetz verankert. Das wünscht sich Professor Dr. Ingo Froböse auch für Deutschland.

© Sebastian Bahr

zum Arbeitsplatz müssen Lebenswelten kreiert werden, in denen wir nicht verbraucht werden, vor allem wenn wir von Arbeitszeiten von 40 Jahren und mehr reden. Wir müssen die Ressourcen der Menschen fördern, um ihre Leistungsfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

PZ: Wie stark sind Arbeitgeber in der Pflicht und welche Rolle spielt die zunehmende Digitalisierung?

Froböse: Alle sind gefordert, Verantwortung zu tragen. Große Unternehmen machen es bereits vor, kleine und mittelständische Arbeitgeber haben sich dem Thema noch nicht richtig zugewendet, auch weil für sie die Rahmenbedingungen nicht attraktiv sind. Hier muss der Fiskus ran, etwa mit geldwerten Vorteilen. Die Digitalisierung könnte mehr freie Zeit ermöglichen, die man für Regeneration nutzt. Es kommt jedoch im Gegenteil zu einer Verdichtung der Arbeitsprozesse. Prinzipiell wäre das kein Problem; schließlich verdichten wir auch im Spitzensport und gehen immer mehr an die Grenzen heran. Der Körper kann regelmäßig Grenzen überschreiten, weil er sich anpasst. Aber dafür braucht er Zeit. Genau diese Zeit haben wir aber nicht, weil Arbeit und Privatleben immer mehr verschmelzen und Menschen im Alltag viele Fehler machen, indem sie nicht richtig regenerieren.

PZ: Wie ließe sich die nötige Regeneration verbessern?

Froböse: Regeneration bedeutet, den belasteten Strukturen eine Auszeit zu geben. Dazu fehlt vielen Menschen die Kompetenz. Wer glaubt, nach einem langen Arbeitstag vor dem Computer abends vor dem Fernseher regenerieren zu können, irrt. Stattdessen fühlen sich viele Menschen freitags urlaubsreif. Da läuft etwas schief. Uns fehlt ein lebenslanges Coaching. Für Kinder

braucht es eine Kompetenzentwicklung in Kita und Schule. Eltern müssen zudem vernünftige Vorbilder sein. Leider leben viele Eltern falsches Verhalten mit dem Handy vor. Am Arbeitsplatz bräuchten wir Coachings, um zu lernen, mit Belastungen umzugehen und die Phase der Regeneration richtig zu gestalten. Im Leistungssport haben wir Physiotherapie, Krankengymnastik, Sauna und Eiskammer nicht, um den Sportlern mehr Luxus zu bieten, sondern um durch Regeneration ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Deswegen sollten Arbeitgeber viel mehr auf den Sportbereich schauen.

PZ: Sie haben gleich zwei 10-Punkte-Pläne aufgestellt, einen für jeden Einzelnen, einen für die Öffentlichkeit. Was möchten Sie damit erreichen?

Froböse: Wir alle können etwas gegen den Kollaps im Gesundheitswesen tun. Deswegen fordere ich eine »Health in all Policies«. Jeder Bereich der Politik muss Rahmenbedingungen schaffen, damit Gesundheit nicht immer hinten runterfällt. In den meisten anderen Ländern ist Gesundheit im Grundgesetz verankert. Das wäre für mich in Deutschland der wichtigste Schlüssel, um die Politik zu zwingen, sich für die Gesundheit der Menschen einzusetzen.

PZ: Sie haben zudem Briefvorlagen erstellt, die es jedem leicht machen, Prävention einzufordern.

Froböse: Ich will, dass Menschen von Politikern einfordern, etwas für ihre Gesundheit zu tun. Sie sollen Fragen stellen, warum Schwimmbäder geschlossen werden, Kommunen keine Sporthallen mehr haben und Kinder nicht überall einen Zuschuss zu einem gesunden Kitaessen bekommen.

PZ: Ihr ebenfalls in diesem Jahr erschienener Ratgeber geht in Richtung Eigenverantwortung, indem wir wieder mehr auf die Stimme des Körpers hören sollen. Haben wir das verlernt?

Froböse: Wir verstehen die Sprache des Körpers nicht mehr, denn wir geben diese Verantwortung aktuell an Wearables oder Tracker ab. Wir glauben mit wenigen Werten zu wissen, ob wir gesund sind oder nicht. Das trifft auf die Blutwerte genauso zu. Die Gesundheit hängt nicht an zehn Werten. Die können wir nur mit der Vielfalt der verschiedenen Informationen bewerten, die der Körper uns gibt. Um Verän-

derungen zu erkennen, muss ich den Körper verstehen. Dabei geht es um Interozeption – die Wahrnehmung von innen heraus. Ich selbst nutze im Privatleben keine Wearables, auch nicht beim Sport, weil ich meine Stimme



»Wir verstehen die Sprache des Körpers nicht mehr.«

Professor Dr. Ingo Froböse

vernünftig verstehe. Ich weiß genau, ob ich heute Spaghetti essen soll oder nicht. Mein Körper sagt mir, wann ich Hunger habe, ob ich mich bewegen oder mich zurücknehmen soll, ob ich besser Ausdauertraining mache oder meine Muskulatur einen Reiz braucht.

PZ: Auf welche Stimmen des Körpers sollten wir konkret achten?

Froböse: Nehmen wir das Beispiel Rückenschmerzen, die sich immer erst durch Verspannungen der Muskulatur zeigen und irgendwann massiv werden. Der Rücken hat schon lange mit uns gesprochen, wir müssen nur darauf achten. Das Gleiche gilt bei Stress. Er meldet sich durch Cortison, das immer zu körperlichen Reaktionen führt. Ich muss sie aber hören und verstehen. Auch Sodbrennen wird oft durch Medikamente verdeckt, ohne der Ursache auf den Grund zu gehen. Indem wir diese Warnsignale immer gleich mit Medikamenten wegdrücken, verlernen wir

noch mehr, die inneren Stimmen zu hören.

PZ: Wie können wir lernen, die Stimme des Körpers wieder besser wahrzunehmen?

Froböse: Wearables können helfen, sich ein wenig zu eichen und die Sprache des Körpers zu übersetzen. Ich lerne, meine Herzfrequenz besser zu interpretieren. Die meisten Menschen merken ihr Herz erst, wenn es sehr spät ist und es zu stolpern beginnt. Wir sollten den Schlag des Herzens wieder erleben und eine Beziehung dazu bekommen. Auch an der Atmung sollte man dringend arbeiten, die Bauch- und Zwerchfellbewegung wahrnehmen. Atmung ist eine wichtige Komponente, weil ich spüre, wie sie meine Emotionalität, meine Stimmung, Ruhe und Befindlichkeit beeinflusst. Im weiteren Schritt können wir lernen, mithilfe der Muskelspannung ohne hinzuschauen zu sagen, wie ein Gelenk steht, ob die Schulter nach oben gezogen sind, wie unsere Haltung ist.

PZ: Braucht es dafür eine professionelle Anleitung?

Froböse: Nein, das Buch hilft dabei, die Sensibilität wiederzubekommen, dass der Körper uns etwas erzählt. Dafür hat der Organismus Millionen von Informationsquellen und Sprachrohre. Die Augen nehmen inzwischen viel über Bildschirme auf, sodass wir auf visuelle Informationen konzentriert sind. Um die inneren Informationen wahrzunehmen, heißt es, die Augen schließen und in uns hineinhorchen. /



Ingo Froböse: Die Stimme unseres Körpers: Wie wir sie besser wahrnehmen und verstehen, um unsere Gesundheit zu schützen
Ullstein extra 2026, 288 Seiten,
ISBN: 978-3-864933578, EUR 21,99



Ingo Froböse, Stefan Sauerzapf: Deutschland ist krank: Was wir alle gegen den Kollaps unseres Gesundheitssystems tun müssen
Econ 2026, 384 Seiten,
ISBN 978-3-430-21210-6,
EUR 22,99

