

Dr. med.
CHRISTIAN
MATTHAI

A man with short dark hair and a light beard, wearing a white lab coat, is smiling and juggling three green apples. The apples are in motion, with one in the air to his left, one on his shoulder, and one in his right hand. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Leichter werden

VOM RICHTIGEN UMGANG
MIT DEM KÖRPER

braumüller

Christian Matthai

Leichter werden

Vom richtigen Umgang
mit dem Körper

Dr. med. Christian Matthai

Leichter werden

Vom richtigen Umgang
mit dem Körper

braumüller

Der Einfachheit halber wird im Folgenden nur die männliche Schreibweise genutzt. Selbstverständlich sind immer beide Geschlechter gemeint.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printed in Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

1. Auflage 2013
© 2013 by Braumüller GmbH
Servitengasse 5, A-1090 Wien

www.braumuellner.at

Lektorat: Franz R. Tettinger
Coverfoto: © Daniela Klemencic nach einer Idee von Yasmin Sowa
ISBN der Printausgabe: 978-3-99100-090-7

ISBN E-Book: 978-3-99100-091-4

*Meinem Vater,
Pionier der Medizin und Genießer*

Inhalt

Wir demontieren uns selbst!

Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein!
Mein Zugang, meine Überzeugung und meine Absichten
Verjüngung geht doch, zumindest in der Tierwelt
Reicht ein Apfel pro Tag? Leider nein!
Der Lebensstil als Hauptursache
So „verhält“ sich unsere Zukunft
Da stimmt doch was nicht?!
Wir werden älter

Auf der Suche nach dem richtigen Rezept

Was haben Grandma Moses, Johannes Heesters und Queen Mum
gemeinsam?
Von Sardinien bis Okinawa

Die Zutaten

Vegetarismus als Lebenselixier?
Wohlbefinden ist auch Kopf- und Herzsache
Sexualität ist wichtig für unsere Gesundheit!
Ich frage gern nach – ein Interview mit meinem Vorbild
Wann soll man mit dem Well-Aging beginnen?

Chronische Stressbelastung und ihre Folgen

„Lass dich nicht stressen!“
Erhöhtes Herzinfarkttrisiko durch Übergewicht und Stress
Die Rolle von Stress bei vaskulären Entzündungsprozessen

Stress, Krebs und die Rolle der Telomere
Mitochondriale Stressbelastung und die Rolle der freien Radikale
Die Mitochondrien und das Altern
Therapeutische Strategien zur Verbesserung der
Mitochondrienfunktion im Alter
Mit dem richtigen Lebensstil senken Sie Ihr Krebsrisiko!

Unser Körper - machen Sie eine gute Figur!

Das böse Fett! Und was ist mit Zucker?
Restriktion von Kalorien – weniger ist mehr
Wenig essen hält das Herz gesund
Die Harnsäure – ein wichtiger Parameter für die Gesundheit und
Repräsentant des Lebensstils
Ohne Sport geht gar nichts!
Was ist wichtiger, die Ernährung oder die Bewegung?
Die 3 goldenen Ernährungsregeln

Gene und andere Faktoren

Der Einfluss der Gene
Der Insulin-Komplex
Das menschliche Mikrobiom
Die Haut und das Alter
Wer raucht, altert schneller
Gesund im Schlaf

Das Wunder(netz)werk der Hormone

Achtung vor endokrinen Störfaktoren
Was sind eigentlich Hormone?
Wir haben es teilweise selbst in der Hand!
Die Schilddrüse
Das Wachstumshormon – use it or lose it
Dicker Bauch oder lieber großer Po?
Fett macht fett – und krank!
Stress macht dick!

Insulin

Serotonin und Melatonin – Botenstoffe des Glücks und des seligen Schlafes

Ernährung und Gewicht

Judgement Day – der österreichische Ernährungsbericht

Osteoporose, Alter und Gewicht

Die Körperzusammensetzung ist entscheidend

Was ist wichtiger – was oder wie viel wir essen?

Obst und Gemüse – altbewährt und unschlagbar!

Wir brauchen eine neue Tellerordnung!

Das flüssige Gold

Wir brauchen eine Strategie – die 3-3-1-Regel

Detox your Life!

Lebensmittel, die Sie auf jeden Fall essen sollten!

Darf's was Süßes sein? Darf es?! Es darf!

Es wird getrunken – hier zu viel, da zu wenig

Vitalstoffmedizin

Schluss mit dem Schrotflintenprinzip

Vitale Highlights

Mit Maß und Ziel - das große Finale

Danksagung

Literatur

Wir
demonstrieren
uns
selbst!

Was ist bloß mit uns los? Sind wir einfach nur ignorant oder zu inkonsequent und verweichlicht – oder sind wir gar lebensmüde? Unser westlicher Lebensstil scheint seit geraumer Zeit darauf ausgerichtet, eine bewusste Demontage zu betreiben. Das betrifft nicht nur unsere Umwelt, sondern auch ganz besonders unseren Körper. Wir misshandeln und vergewaltigen ihn jeden Tag aufs Neue. Wie ich das meine? Ich meine damit die großen Mengen an Zucker und Fett, die wir tagtäglich verzehren. Ich meine die Geschmacksverstärker, die Süßstoffe, die künstlichen Aromen, die Farbstoffe, die Konservierungsstoffe, die Unmengen an Ärger und Stress, die wir uns selbst aufhalsen, den Alkohol und die Zigaretten, mit denen wir versuchen zu kompensieren, das Vielzuviel an Essen, den schlechten Schlaf und die schlechte Laune und natürlich den Bewegungsmangel, der unsere Gesundheit auf das Höchste belastet.

Die Zeit, in der wir leben, ist eine schnell vergängliche und fordernde. Wir müssen erfolgreich sein. Unser Beruf erfordert ein Übermaß an Zeit, Disziplin und Engagement. So konstruktiv und bemüht wir unser Berufsleben gestalten, so destruktiv und desinteressiert wirken wir an uns selbst. Die Konsequenz, die wir bei der Arbeit an den Tag legen müssen, wird im Privaten ad acta gelegt. Am Wochenende lecken wir die Wunden, die eine auszehrende Arbeitswoche hinterlassen hat, und suchen Trost in einem kulinarischen Verwöhnprogramm, bei dem es an nichts fehlen soll. Dazu ein, zwei Gläschen Wein oder auch gern mal mehr. Anstatt eines aktiven Ausgleichs suchen wir Entspannung nur mehr im Nichtstun. Sport betrachten wir als zusätzliche Anstrengung, die wir uns in unserer wohlverdienten Freizeit keinesfalls antun wollen. Am Montag steigen wir wieder in unser Hamsterrad und hasten gedankenlos weiter. Wie lange das gut gehen kann – daran verschwenden wir keinen Gedanken. Wir hoffen einfach, dass alles bleibt, wie es ist, und unser Körper mitspielt. Wir lenken uns ab mit der Vorfreude auf den Feierabend, den wir mit dem einen oder anderen gemütlichen Bier begehen, oder auf die Genüsse des

kommenden Wochenendes, an dem ein Ausflug in die Weinregion zu unserem Lieblingsheurigen auf dem Programm steht.

Doch diese Rechnung wird nicht aufgehen. Über Jahrzehnte überfordern wir unseren Körper, und diese Rücksichtslosigkeit wird uns teuer zu stehen kommen. Täglich riskieren wir unsere Gesundheit in der Hoffnung, heil davonzukommen. Wir wissen genau, dass es nicht ideal läuft, sind aber Meister im Verdrängen. Uns wird es schon nicht erwischen. Betroffene im Umfeld bemitleiden wir – das Leben ist oft ungerecht und grausam. Wir vergessen jedoch, dass die meisten von uns ihr Schicksal selbst in der Hand haben. Wir selber sind es, die unsere Gesundheit gefährden. Wir essen zu viel und zu ungesund. Wir bewegen uns nicht. Es ist nicht höhere Gewalt, sondern unser Lebensstil, der viele Erkrankungen, die sogenannten Zivilisationskrankheiten, verursacht. Dabei stellen dank der modernen Medizin unzählige Krankheiten, die früher den Tod bedeuteten, keine Gefahr mehr für unsere Gesundheit dar. Wissenschaftler entwickeln Impfungen und Therapien gegen Krebs. Laufend werden neuartige Behandlungsstrategien vorgestellt, die schnellere und bessere Heilungschancen versprechen. Europas Gesundheits- und Sozialsysteme bieten uns die besten Möglichkeiten für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Wir hätten also alle Voraussetzungen! Aber wir lassen das alles ungenutzt. Stattdessen leben wir ein Leben, mit dem wir uns, unseren Körper, und unsere Gesundheit eigenhändig demontieren!

Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein!

Der Wunsch nach einem langen Leben, verbunden mit Vitalität und jugendlicher Leichtigkeit, ist etwas zutiefst Menschliches. Wer bekommt etwa nicht gerne Komplimente über sein Aussehen? Wir sind stolz darauf, wenn wir Menschen jüngerer Generationen Paroli bieten oder ihnen in Bereichen, in denen Jugend Vorteile verschafft, sogar Leistungsgrenzen aufzeigen können. Nicht nur Stars, Prominente und Mitglieder der Schickimicki-Gesellschaft eifern dem Ideal ewiger Jugendlichkeit nach. Die Idee des *Anti-Agings*, auch wenn dieser Begriff schon zu oft und auch missbräuchlich verwendet

wurde, ist meines Erachtens ein natürlicher, legitimer Wunschgedanke, der zu Recht in den Köpfen vieler Menschen, sowohl Frauen als auch Männer, verankert ist. Ja, auch wir Männer wollen nicht alt aussehen! Und in dieser Formulierung steckt auch der aus meiner Sicht springende Punkt: Alt werden wollen wir alle, alt sein will niemand – und alt aussehen schon gar nicht!

Bedauerlicherweise ordnen aufgrund der Verknüpfung mit dem Aussehen viele Menschen den Begriff Anti-Aging ausschließlich der Kosmetikindustrie oder Schönheitsmedizin zu. In diesen Kategorien findet er zwar seine Berechtigung, er sollte jedoch keinesfalls darauf reduziert werden. Anti-Aging darf nicht allein auf die Oberfläche und das Äußere bezogen werden. Der Wissenschaft ist der Zusammenhang zwischen inneren und äußeren Werten bezüglich Gesundheit schon lange bekannt. Aus diesem guten Grund definiert die World Health Organisation (WHO) Gesundheit auch als „Zustand seelischen und körperlichen Wohlbefindens“. Ebenso sollten wir uns darüber im Klaren sein, was es eigentlich bedeutet, zu versuchen, das Fortschreiten des Alterns aufzuhalten. Das *biografische* Alter, also das Alter, das unsere Lebensjahre zählt, ist davon natürlich ausgeschlossen. Die Zeit lässt sich nicht anhalten. Dem *biologischen* Altern jedoch können wir sehr wohl entgegenwirken. Dieses beschreibt nämlich lediglich den Zustand unserer inneren Werte und unserer inneren Beschaffenheit und lässt sich durch verschiedene Untersuchungen und Messverfahren bestimmen. Dieses „gemessene Alter“ des Körpers weicht nicht selten von seinem kalendarischen Alter ab. So kann es schon mal vorkommen, dass ein Dreißigjähriger die „inneren Werte“ eines Fünfzigjährigen aufweist oder im Idealfall auch umgekehrt.

Begriffe wie Anti-Aging stellen für mich somit lediglich moderne Umschreibungen für den großen Bereich der Präventionsmedizin dar. Um den gesundheitlichen und ganzheitlichen Aspekt zu betonen, bevorzuge ich die Bezeichnung *Well-Aging*.

Mein Zugang, meine Überzeugung und meine Absichten

Vorsorgemedizin ist die beste Art der Medizin! Was keineswegs bedeuten soll, dass wir keine Reparaturmedizin mehr brauchen.

Gelobt sei der Chirurg, der uns den entzündeten Blinddarm entfernt, und der Orthopäde, der uns bei einem Bandscheibenvorfall behandelt! Doch hätten wir beispielsweise unseren Bandscheibenvorfall durch einen gesunden, vorsorglichen Lebensstil nicht vielleicht doch verhindern können?

Mein persönliches Bestreben in meinem Beruf als Arzt ist es, Krankheiten zu verhindern, bevor sie entstehen, und die Gesundheit meiner Patienten möglichst lange zu erhalten. Und aus diesem Grund möchte ich Ihnen gerne neue Erkenntnisse aus den Bereichen Lifestyle-, Präventions- und Well-Aging-Medizin präsentieren, die mich faszinieren und von denen ich überzeugt bin, dass sie die Schlüsselfaktoren für ein gesundes, langes und vitales Leben sind. Möglicherweise werden Sie sich manchmal provoziert fühlen, wenn ich die eine oder andere Ihrer Lebensgewohnheiten eindringlich infrage stelle. Das ist nicht meine Absicht – sehr wohl aber geht es mir darum, Sie wachzurütteln und Ihnen bewusst zu machen, was hier auf dem Spiel steht.

Ich möchte Sie motivieren. Ich möchte Sie begeistern. Ich möchte Sie von meiner persönlichen Einstellung vom richtigen Umgang mit dem eigenen Körper überzeugen. Nicht weil ich meine Meinung für besonders wichtig erachte, sondern weil ich den Erhalt unserer Gesundheit für über alle Maßen bedeutend und wertvoll erachte.

Ich möchte, dass sie zukünftig einfach alles daransetzen, um möglichst gesund alt zu werden, möglichst fit zu bleiben und möglichst gut auszusehen.

Verjüngung geht doch, zumindest in der Tierwelt

Sich zu verjüngen und dem Alter damit ein Schnippchen zu schlagen, schien für uns Menschen lange Zeit ein ewig unerfüllbarer Wunschtraum zu bleiben.

Beobachtungen aus der Tierwelt, wie etwa die Untersuchungen der Biologin Annette Baudisch, zeigen jedoch, was in der Natur alles möglich ist. Die Meeresqualle *Turritopsis nutricula* etwa besitzt die Fähigkeit, sich mehrmals zu verjüngen. Haie sind bekannt dafür, dass ihre Zähne laufend nachwachsen. Und wenn der

Süßwasserpolyp Hydra in Teile zerstückelt wird, kann sich aus jedem der Fragmente ein vollständiges Tier regenerieren. Dieses biologische Wunder ist für die Hydra ein Leichtes, da ihr Organismus nahezu komplett aus Stammzellen besteht. Das sind Zellen, die in der Lage sind, sich in jede benötigte Körperzelle zu verwandeln und so jedes beliebige Organ neu zu bilden. Wie beneidenswert!

Nacktmulle gehören zu den Nagetieren. Sie finden hier nicht Erwähnung, weil ich ihr Aussehen für besonders attraktiv hielte. Für den Well-Aging-Mediziner sind Nacktmulle aber keinesfalls uninteressant. Viele dieser Tiere werden an die 30 Jahre alt und übertreffen damit andere Nager wie Ratten oder Mäuse um ein Vielfaches. Was das Ganze noch interessanter macht, ist die Tatsache, dass bei Nacktmullen im Gegensatz zu anderen Nagern keine Krebserkrankungen auftreten. Sie verfügen über ganz besondere Reparaturmechanismen, die das offenbar zu verhindern wissen.

Reicht ein Apfel pro Tag? Leider nein!

Menschen sind voller Wünsche, Sehnsüchte und Begierden. Wir wollen alles haben und können nicht genug kriegen. Als Erwachsene sollten wir aber begriffen haben, dass man für das Erreichen seiner Ziele auch etwas geben, Einsatz zeigen und Opfer bringen muss.

Wir wollen gesund sein, wollen schön sein, wollen schlank und vermögend sein. Doch sind wir denn auch bereit, etwas dafür zu tun? Was wollen wir denn gerne in Kauf nehmen und worauf wollen wir denn gerne verzichten? Wie sehr wollen wir uns anstrengen? Begnügen wir uns einfach mit dem Wollen – oder sind wir bereit, auch etwas dafür zu tun?

Ich denke, wir sollten uns darin üben, manchmal auch etwas einfach „sein lassen“ zu können. Das halte ich für ganz wichtig. Das dritte Glas Wein einfach sein lassen. Das Dessert nach der Pizza, die Pommes frites zum Wiener Schnitzel einfach mal sein lassen – und stattdessen lieber Gemüse als Beilage essen.

Lassen Sie es uns akzeptieren, dass das Bemühen um unsere Gesundheit mit einem gewissen Aufwand verbunden ist. Bloß täglich einen zusätzlichen Apfel zu essen, wird leider nicht ausreichen. Ebenso wird dieses Bemühen nicht von kurzer Dauer, sondern ein lebenslanges sein. Ein andauerndes, aber ein sehr schönes!

Je älter wir werden, desto größer wird diese Herausforderung und desto aufwendiger wird ihre Bewältigung sein. Aber das ist in Ordnung, denn es geht uns allen gleich. Niemand ist vor den Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, gefeit. Eine dieser Veränderungen betrifft unsere Körperzusammensetzung. Mit steigendem Lebensalter nimmt der Muskelanteil ab und der Körperfettanteil tendenziell eher zu. Es kommt also zu einer Umverteilung der Körperkompartimente. Dies resultiert in einer altersbedingten Abnahme des Tagesenergiebedarfs. Darauf sollte man sich rechtzeitig einstellen. Denn zuerst merkt man davon nicht viel. Die Gewichtszunahme durch Aufbau von Fettgewebe wird durch den langsamen Schwund an Muskelmasse gut kompensiert. Trotz zu wenig Bewegung und Zufuhr zu großer Energiemengen gibt der Blick auf die Waage unter Umständen lange keinen Anlass zur Beunruhigung. Isst man jedoch während dieser fortschreitenden Veränderung über einen längeren Zeitraum „normal“ weiter, wird das unweigerlich zu einer immer stärkeren Körperfetteinlagerung und schließlich zu einer deutlichen Gewichtszunahme führen.

Ich möchte Sie keinesfalls demotivieren. Ich möchte Sie sensibilisieren, Ihnen Dinge ersparen, die vermeidbar wären, und Ihnen bewusst machen, worum es hier wirklich geht. Es geht um das Wertvollste, das wir haben. Es geht um unsere Gesundheit, es geht um unser Leben!

Schon klar, wir alle wollen auch mal über die Stränge schlagen dürfen. Das darf und soll auch so sein. Wir müssen aber begreifen, dass nicht alles sein darf. Beispielsweise darf es nicht sein, montags Wiener Schnitzel zu essen und dazu ein paar große Bier zu leeren, dienstags auf eine Pizza zum Italiener zu gehen, mittwochs uns den Bauch mit Omis phänomenalem Apfelstrudel vollzuschlagen, von dem wir auch noch eine Extraportion mit nach Hause nehmen, donnerstags bei lieben Freunden beim Käsefondue zu sitzen, freitags, da einfach keine Zeit zum Einkaufen blieb, beim Chinesen zu landen und am Wochenende, als Wiedergutmachung für die

stressige Arbeitswoche, kulinarisch noch mal so richtig eins draufzupacken – und das Einzige, worauf wir dabei verzichten, ist jede Art von Sport und Bewegung, denn wir brauchen ja schließlich auch mal ein bisschen Ruhe.

Verstehen Sie, was ich meine? Sehen Sie, so wie ich, worin das Problem liegt? Es fehlt uns an Balance. Und dieses Ungleichgewicht betrifft nicht nur die Bereiche Ernährung und Bewegung. Die Waagschalen unseres Lebens sind ungleich belastet. Werden sie belastet oder belasten wir sie? An und für sich sollten wir es selbst in der Hand haben. Wir treffen schlussendlich die Entscheidung, ob es in unserem Leben eine vernünftige Balance gibt oder sich ein Arm der Waage immer mehr zu Boden neigt. Ja, wir selbst gewichten. Wir selbst entscheiden. Das ist meine persönliche Überzeugung. Schluss mit Entschuldigungen und Ausreden! Wir dürfen uns nicht ständig gehen und überreden lassen! Dem inneren Schweinehund muss die Stirn geboten werden.

Ich möchte, dass wir aktiv werden, dass wir uns alle dieser schönen Herausforderung stellen. Wir bleiben motiviert und konsequent! Und wir genießen! Das aber mit Maß und Ziel. Und ja, wir dürfen auch mal über die Stränge schlagen, sofern das die Ausnahme bleibt.

Der Lebensstil als Hauptursache

Die folgenden Fragen sind nicht nur für Wissenschaftler, sondern für wohl jeden Menschen von größtem Interesse: Ist es uns vorbestimmt, wie alt wir werden – oder können wir unser gesundheitliches Schicksal selbst in die Hand nehmen? Und falls wir einen Teil dazu beitragen können, in welchem Ausmaß? Können sich Menschen, deren Eltern, Groß- und Urgroßeltern schon besonders alt wurden, darauf verlassen, selbst ebenso alt zu werden, ohne dafür etwas tun zu müssen? Haben diejenigen einen Freibrief für Gesundheit und ein langes Leben? Bleibt Menschen, deren Familiengeschichte von Krebserkrankungen gezeichnet ist, nur die Resignation? Warum bekommen manche Kettenraucher nie Lungenkrebs und manche überzeugte Nichtraucher schon?

Im Rahmen des European Health Forum Gastein verkündete Armin Fidler, der Chefberater der Weltbank in Gesundheitsfragen, eine Erkenntnis, die uns allen zu denken geben sollte: Typische Lebensstilerkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (kardiovaskuläre Erkrankungen) oder Diabetes, machen in den 53 Ländern der WHO-Region Europa 77% der Krankheitslast aus und sind die Ursache für 86% aller Todesfälle!

Es ist unbestritten, dass unsere Gene bezüglich unseres Erkrankungsrisikos eine nicht unbedeutende Rolle spielen. Unsere Erbanlagen, der Lebensstil und gewisse Umwelteinflüsse können zu unterschiedlichen Anteilen dafür verantwortlich gemacht werden, ob wir früh erkranken oder ein langes, gesundes Leben genießen dürfen. Bis heute ist jedoch unklar, wie die prozentuelle Verteilung dieser drei Einflussfaktoren wirklich aussieht. Hier gehen wissenschaftliche Daten und Expertenmeinungen auseinander.

Eine interessante Einschätzung stammt von James Vaupel, dem Direktor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung: Seiner Meinung nach spielt der genetische Einfluss vor dem 60. Lebensjahr nahezu keine Rolle. Auch insgesamt sind unsere Gene nur etwa zu einem Viertel für unsere Lebenserwartung verantwortlich. Die Lebensumstände in unseren ersten Lebensjahren liefern den kleinen Beitrag von 10%. Den entscheidenden Faktor stellen mit 65% die Lebensbedingungen in unseren übrigen Lebensjahren dar.

Bei der Recherche von Zahlen und Fakten, die diese Werte bestätigen sollen, stößt man allerdings immer wieder auf kontroverse Angaben. Eines jedoch zeichnet sich klar ab: Der persönliche Lebensstil spielt eine noch größere Rolle, als man bisher angenommen hat.

Diese so grundlegende Erkenntnis müssen wir als große Chance begreifen. Diese Botschaft gilt es kundzutun: Mit dem von uns gewählten Lebensstil tragen wir entscheidend dazu bei, möglichst lange gesund zu bleiben. Besonders unsere Kinder und Jugendliche sollen hier angesprochen werden. Wir sollten ihnen Vorbilder sein und mit gutem Beispiel vorangehen. Hier sind wir alle aufgerufen, Verantwortung zu übernehmen.

So „verhält“ sich unsere Zukunft

In der 2010 von der WHO veröffentlichten HBSC-Studie (Health Behavior in School-aged Children) wurden Schüler zwischen 11 und 17 Jahren aus insgesamt 40 Staaten untersucht, um deren Lebensstil und Gesundheitszustand zu evaluieren.

Die Resultate brachten wenig Erfreuliches: 17,2% der Schüler in Österreich leiden unter Einschlafstörungen, 14,4% unter häufigen Kopfschmerzen. Nur 20,4% halten sich an die Empfehlung, sich mindestens eine Stunde pro Tag körperlich zu betätigen. Im Durchschnitt verbringen Schüler unter der Woche fünf Stunden, in schulfreien Zeiten sieben Stunden pro Tag vor dem Computer oder dem Fernseher. 57,6% essen nicht täglich Obst oder Gemüse, dafür konsumieren 39% täglich Süßes oder Limonaden oder auch beides.

32,6% der 17-Jährigen rauchen täglich und beängstigende 60,4% der 17-Jährigen trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol. Knapp jeder fünfte Jugendliche zwischen 15 und 17 gab an, zumindest bereits einmal Cannabis konsumiert zu haben.

Ergebnisse anderer Untersuchungen zeigen, dass die Mehrheit der Kinder weder auf einem Bein stehen noch rückwärts laufen oder Purzelbäume schlagen kann. Offensichtlich haben die jungen Generationen einfachste Bewegungsmuster verlernt. Wohin wird das führen? Werden wir Menschen irgendwann komplett bewegungsunfähig?

Da stimmt doch was nicht?!

Laut einer Studie der Karmasin Motivforschung, bei der 500 Frauen und Männer aus Niederösterreich befragt wurden, gehen besonders junge Menschen äußerst leichtfertig mit Lebensmitteln um. Tatsächlich wirft jeder Haushalt in Niederösterreich 30 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr in den Müll. Das entspricht einem Warenwert von 300 Euro. Die Hintergründe, warum Lebensmittel im Abfall landen, sind dabei sehr unterschiedlich. Mangelnde Frische, das Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums, keine Lust mehr auf

das Produkt oder kein Platz mehr im Kühlschrank sind die am häufigsten genannten Ursachen.

Ich finde es erschreckend, wie respektlos manche Menschen mit Lebensmitteln umgehen. Einerseits beschweren wir uns über die Preiserhöhungen im Supermarkt und andererseits werfen wir gute Ware einfach in den Müll. Was bei uns im Müll landet, könnte an anderen Orten dieser Welt Leben retten. In jeder einzelnen Sekunde – und das 24 Stunden pro Tag, 365 Tage im Jahr – verhungern Menschen in Dritte-Welt-Ländern. Unzählige hilflose Kinder sterben einen Hungertod. Und was machen wir? Wir essen ein Vielfaches von dem, was wir benötigen, und werden dabei immer dicker und dicker. Wir essen immer mehr, wollen immer noch mehr, und was wir nicht mehr hinunterbekommen, weil wir vor Völle zu platzen drohen, landet im Abfall. Da stimmt doch was nicht!

Wir werden älter

Dank des medizinischen Fortschritts, der verbesserten Hygiene und des allgemeinen Wohlstandes werden wir immer älter – obwohl so viele Menschen es ihrem Körper durch ihren Lebensstil alles andere als leicht machen, bis ins Alter funktionstüchtig zu bleiben.

Eine dänische Studie zeigt, dass etwa die Hälfte aller heute in den wohlhabenden Ländern geborenen Babys ein Alter von über 100 Jahren erreichen wird. Laut dem UNO-Bericht „Ageing in the Twenty-First Century“ wird es im Jahr 2050 weltweit mehr Menschen über 60 Jahre geben als Jugendliche. Dann wird die Bevölkerung in 64 Ländern der Welt zu einem Drittel aus Senioren bestehen. In Japan entspricht das schon heute der Realität und in Europa wird es bereits in 20 Jahren so weit sein. Diese Tatsache könnte mit gewaltigen sozialen und gesundheitsökonomischen Problemen verbunden sein.

Ein langes Leben gilt gemeinhin als etwas Wünschenswertes. Aber ist es das wirklich? Nur bedingt. Wäre denn ein Alltag voller Einschränkungen und Leiden tatsächlich so erstrebenswert? Die entscheidende Frage lautet also: Wie geht es uns dabei, wenn wir alt werden?

Forschung und Wissenschaft ist es zu verdanken, dass die Lebenserwartung stetig ansteigt. Doch was machen wir daraus? Es liegt in unserer Hand, ob wir auch im hohen Lebensalter noch mobil, lebensfroh und geistesgegenwärtig sein werden. Verlieren wir diese Lebensqualitäten, so wäre auch das längste Leben nicht mehr lebenswert.

Ein langes und gesundes Leben genießen zu dürfen, ist nicht nur ein Wunsch vieler Menschen, sondern sollte von uns allen auch als Privileg angesehen werden. Obwohl es Wissenschaftlern durch das Vorantreiben des medizinischen Fortschritts gelungen ist, vielen Erkrankungen den Garaus zu machen, beziehungsweise diverse Schutzmechanismen und Möglichkeiten der Frühdiagnostik die Prognose vieler Krankheiten deutlich verbesserten, scheinen viele Menschen durch ihren ungesunden Lebensstil eine Art „Gegenbewegung“ zu verfolgen. Schätzen wir das, was wir bekommen, einfach nicht genug? Die Lebenserwartung von Menschen steigt stetig an. Doch ist das unser eigenes Verdienst, reine Glückssache oder eine Mischung aus beiden? Wir wollen so Vieles. Doch wie viel sind wir tatsächlich bereit, für unser Glück und unsere Gesundheit zu tun? Es wird Zeit, Eigenverantwortung zu übernehmen. Der von uns gewählte Lebensstil ist einer der wichtigsten Faktoren für den Erhalt unserer Gesundheit. Wir haben es großteils selbst in der Hand, ob wir gesund bleiben oder fahrlässig das Wertvollste, was wir haben, aufs Spiel setzen wollen. Es ist von entscheidender Bedeutung, wie man mit seinem Körper umgeht. Wer dies missachtet, riskiert sein Leben.