

Gustav G. Belz

Lebe länger und gesünder

mit Freude und Genuss

Gustav G. Belz

Lebe länger und gesünder

mit Freude und Genuss

Unter Mitarbeit von Dr. oec. troph. Reinhild Link

Mit 23 Abbildungen und 8 Tabellen

Professor Dr. med. Gustav G. Belz

Alwinenstr. 16
65193 Wiesbaden

Dr. oec. troph. Reinhild Link

Ernährungswissenschaftlerin
Asklepios Gesundheitszentrum
Schiersteiner Str. 42
65187 Wiesbaden

ISBN 978-3-540-75897-6 Springer Medizin Verlag Heidelberg

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.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag

springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2008

Printed in Germany

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Hinrich Küster, Heidelberg

Projektmanagement: Gisela Zech, Heidelberg

Lektorat: Michaela Mallwitz, Tairnbach

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Titelbild: Getty Images/OJO Images

Satz: TypoStudio Tobias Schaedla, Heidelberg

SPIN 12083947

Geleitwort

Ich gebe zu: Ich bin neugierig, ich möchte alles erfahren, was Wissenschaftler und Ärzte herausgefunden haben, damit ich möglichst lange leben kann – und dies bei »bester Gesundheit«, wie man so zu sagen pflegt, wenn man sich gegenseitig Wünsche ausspricht.

Von dieser nie ganz gestillten Neugier getrieben, greife ich immer wieder zu Büchern und Fachzeitschriften, die sich mit der Gesundheit beschäftigen, lese in den Zeitungen und Magazinen alles, was es Neues gibt.

Im Laufe der Jahre habe ich allerdings festgestellt: Gerade auf diesem sensiblen Gebiet melden sich viele Scharlatane zu Wort, die unter der Tarnkappe einer angeblich geprüften wissenschaftlichen Zuverlässigkeit den Menschen Ratschläge, Behandlungen und Mittel andrehen wollen, die nicht nur nichts nützen, die oft sogar schädlich sind.

Deshalb habe ich mir angewöhnt, bei Publikationen aus dem Bereich der Medizin zuerst nachzuschauen: Wer ist der Verfasser? Handelt es sich um einen Hobby-Journalisten, der unter reißerischen Überschriften zusammenschreibt, was er woanders gelesen hat? Oder handelt es sich um einen Doktor, der auf Grund seines Alters oder seiner kurzen Praxis unmöglich in der Lage ist, mir das zu bieten, was ich für unabdingbar halte: eine durch jahrzehntelange Arbeit am Patienten erworbene Kompetenz, die durch nichts, aber auch durch gar nichts zu ersetzen ist.

Umso größer war meine Freude, als ich einen Arzt kennen lernte, der alle Forderungen erfüllt, die ich an Publikationen zum Thema »Lange leben und gesund bleiben« stelle. Was Professor Gustav G. Belz, der Internist, Kardiologe und Wissenschaftler auf dem Gebiet der Arzneimittelforschung, hier in Form eines höchst aufschlussreichen Buches vorlegt, ist die Summe seiner lebenslangen Erfahrungen. Professor Belz erzählte mir bei einem Abendessen im Haus eines gemeinsamen Freundes in Wiesbaden so begeistert von diesem Buch, dass ich spontan dachte: Wie wunderbar ist es, einen Mann zu treffen, der voller Leidenschaft in seinem Beruf unterwegs ist, für den das Helfen nicht nur Beruf, sondern Berufung und Herzenssache ist.

So treibt den Arzt aktuell beispielsweise eine Sorge um: dass Kinder in Deutschland immer dicker werden und an Diabetes und Hochdruck erkranken, noch ehe sie überhaupt erwachsen sind. Ihre Vorliebe für Cola und Limo ist hochgefährlich. »In einem Liter dieser Getränke sind bis zu 35 Stück Würfelzucker enthalten«, warnt der Vater des Projekts »gesundekids.de«.

Nun also legt Gustav Belz dieses Buch vor, an dem er weit über ein Jahr lang gearbeitet hat. Damit ist seine Botschaft fern aller »Missverständnisse«, die es bei den anderen aktuellen Medien – Magazinen, Zeitungen, Radio, Fernsehen – immer mal wieder geben kann. Hier steht alles schwarz auf weiß. Verbindlich, nach bestem Wissen und Gewissen. Eben ein Buch. Bücher können der Schlüssel sein, der den Menschen ein neues Leben eröffnet. »Wenn du dich mit mir einlässt«, sagt das Buch, »dann gib Acht: Vielleicht kann ich sogar dein Leben verändern.« In diesem Fall in Richtung Gesundheit und Lebensfreude – was kann man von einem Buch mehr verlangen?

Peter Bachér

Hamburg, im Januar 2008

Peter Bachér, langjähriger Chefredakteur der »HÖRZU«, ist Kolumnist der »Welt am Sonntag« und Bestsellerautor



Empfehlung

Die Rentendebatte hat sich entwickelt, weil wir älter werden dürfen. Rente mit 67 Jahren ist bereits Realität, und schon wird diskutiert, ob sie auch erst mit 70 möglich wäre. Eigentlich ist es eine gute Nachricht, dass uns ein längeres Leben geschenkt wird. Wie es mit Geschenken aber so ist, muss man auch etwas dafür tun.

Die Verhinderung von Krankheiten ist in vielen Fällen möglich. Ärzte sprechen von Prävention. Mit diesem Begriff können die wenigsten Menschen etwas anfangen. Wenn sie ihn kennen wollen sie davon nichts wissen, solange es ihnen gut geht. Kommt es zu einem dramatischen Ereignis, zum Beispiel zu einem Herzinfarkt, ist der Betreffende sofort bereit, etwas zu tun, um trotz der Erkrankung doch noch älter werden zu können. »Das Kind ist aber dann schon in den Brunnen gefallen.«

Zahlreiche Wissenschaftler haben sich mit der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebs beschäftigt und erstaunliche Erkenntnisse gewonnen, warum und wie das möglich ist. Mit einer gesünderen Lebensweise erst zu beginnen, wenn man alt ist, ist wenig hilfreich, wenngleich es fast nie zu spät ist. Das jetzt endlich durchgesetzte Rauchverbot in öffentlichen Räumen und Verkehrsmitteln ist ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Das Thema Vorbeugung wird aber immer drängender, denn wir sollten nicht nur länger leben, sondern auch gesünder alt werden. Die Deutsche Herzstiftung versucht schon seit Jahren die Bevölkerung hierüber zu informieren. Sie kommt sich aber oftmals vor wie ein Rufer in der Wüste. Er wird leider zu selten gehört. Die Situation wird dramatisch deutlich, wenn wir unsere Kinder und Enkelkinder betrachten. Der Prozentsatz der stark übergewichtigen Kinder nimmt von Jahr zu Jahr zu. Ursachen sind falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Viel zu viel Zeit wird vor dem Fernseher oder dem Computer verbracht. Berufstätige Eltern sind überlastet und geben ihren Kindern Geld, damit sie sich am Kiosk etwas zum Essen kaufen können. Hier finden fett-, zucker- und kalorienreiche Schokoriegel, Fastfood, Limos oder Colas reißenden Absatz, die zum Übergewicht führen. Im Alter von 30 oder 40 Jahren werden die Übergewichtigen dann an Zuckerkrankheit sowie an Verschleißerscheinungen von Wirbelsäule und Gelenken leiden. Viele werden vorzeitig arbeitsunfähig werden. Unsere Probleme mit dem sowieso schwindenden Nachwuchs werden so verschärft und die Situation wird in einem volkswirtschaftlichen Desaster enden.

Es muss also etwas getan werden. Das Buch von Prof. Dr. G.G. Belz beruht auf den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gibt Auskunft, wie man gesünder leben kann und wie es heute möglich ist, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und auch einige Krebsarten zu vermeiden oder doch in ein wesentlich höheres Lebensalter zu verschieben. Was macht den besonderen Wert in den Aussagen dieses Buches aus? Fakten und Hintergründe sind profund, trotzdem für den Laien gut lesbar, verständlich dargestellt und oft mit einem kleinen Schmunzeln oder Augenzwinkern zu lesen. Manches von dem, »was man immer gern schon mal wissen wollte«, wird hier klar. Viele Anleitungen und Tipps für einen gesunden Lebensstil, der nicht auf Genuss und Freude verzichtet, werden vermittelt.

Ich wünsche diesem Buch, welches vollauf im Gleichklang mit den Zielen der Deutschen Herzstiftung steht, daher eine große Verbreitung.

Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Kardiologe, Hanau
Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung e.V. Frankfurt
Hanau, im Januar 2008



Bildnachweis:
»Deutsche Herzstiftung«.

Vorwort des Verfassers

Wie können wir alt, vielleicht 100 Jahre werden und dabei so gesund wie nur möglich bleiben? Diese Zeitspanne ist uns Menschen nämlich durch unsere Gene als in etwa maximale Lebensspanne vorgegeben, und wir können versuchen, davon soviel wie möglich bei guter Gesundheit zu erleben.

Dieses uns alle interessierende Thema soll hier informativ, allgemeinverständlich und unterhaltsam dargestellt werden. Dabei wird den bereits zahlreich verfügbaren Büchern kein weiteres mit vielen bunten Bildern von Obst, Gemüse, Langlauf etc. hinzugefügt. Vielmehr geht sowohl das aktuelle, wissenschaftlich begründete und kritisch bewertete Wissen in die Darstellungen ein und ganz besonders auch meine über 40-jährige Erfahrung als Arzt. Zusätzlich unternehmen wir einige Ausflüge in die Geschichte der menschlichen Evolution und Kultur und können dabei interessante Zusammenhänge entdecken.

Immer wieder müssen wir im Leben eine Balance finden, so zwischen Tätigkeit und Ruhe oder Energieaufnahme und -verbrauch. Oft genug haben gleiche Ursachen entgegengesetzte Effekte: Einmal gesund, dann ungesund, oder lebensverlängernd bzw. lebensverkürzend, und ob etwas nützt oder schadet, darüber entscheidet fast immer die Menge. Sowohl der Mangel als auch das Übermaß, beide sind meist von Übel; das Optimum liegt fast immer in der Mitte.

Zahlreiche Tipps werden gegeben, die gut zu behalten sind und die uns helfen, Krankheiten zu vermeiden und gesund durchs Leben zu kommen. Und das, ohne völlig auf Freuden und Genüsse zu verzichten, die man vielmehr bewusst in die Lebensplanung einbeziehen sollte. Insgesamt will dieser Ratgeber damit eine umfassende »aktuelle Kunst der Lebensverlängerung« präsentieren.

Frau Dr. Reinhild Link konnte ich für die Texte zum Bereich Nahrungsmittel und Ernährung gewinnen, die sie maßgeblich mitgestaltet hat. Für wertvolle Hinweise zu speziellen fachlichen Themen schulde ich neben zahlreichen anderen den nachfolgend genannten Wissenschaftlern und Fachärzten Dank: Prof. Dr. Anton Grützner (Neurologe/Psychiater), Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Hartmann (Gastroenterologe), Dr. Monika Hempel (Dermatologin), Prof. Dr. Micha Levy (Internist), Prof. Dr. Hansjörg Melchior (Urologe), Dr. Holger Meireis (Öffentliches Gesundheitswesen), Prof. Dr. Kristian Rett (Diabetologe), Dr. Gale Rudolph (Lebensmitteltechnologie), Dr. Dr. Axel Schäfer (Laborarzt), Dr. Nayyere Schmiechen (Gynäkologin), Dr. Dr. Axel Schulz (Kieferchirurg und Zahnarzt).

Mit der Hilfe dieses Buches gelingt es hoffentlich recht vielen Menschen, körperlich und geistig gesund und fit die Hundert anzupeilen.

Prof. Dr. med. Gustav Georg Belz
Wiesbaden, im Januar 2008

Die Autoren



Prof. Dr. med. Gustav Georg Belz, Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie und Klinische Pharmakologie, geboren 1940 in Wiesbaden-Biebrich, Medizinstudium an den Universitäten Mainz und Frankfurt. Von 1966 bis 1977 Assistenz- und Oberarzt an Kliniken in Eppstein und Bad Soden/Taunus, Frankfurt, Mainz, Ulm und Koblenz. 1968 Promotion mit »magna cum laude« an der Universität Mainz, 1974 Habilitation für »Innere Medizin und Klinische Pharmakologie« an der Universität Ulm. Seit 1976 Professor am Fachbereich Medizin, Mainz.

Umfangreiche Tätigkeit in Forschung und Wissenschaft, etwa 350 wissenschaftliche Veröffentlichungen zu den Themen: Diagnostik und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders zum hohen Blutdruck und zur Arterienverkalkung, mehrere Erstbeschreibungen von Wirkungen und Nebenwirkungen chemischer, aber auch mehrerer pflanzlicher Arzneimittel. Auszeichnungen: Preis der Deutschen Therapiewoche (1987), Paul-Martini-Preis (1982 und 1985), Ludwig-Heilmeyer-Medaille (1975), Albert-Knoll-Preis (1976) und Dr.-Willmar-Schwabe-Preis (1974).

Seit 1977 in internistisch/kardiologischer Praxis tätig und durch zahllose Gespräche mit Patienten und solchen, die es nicht werden wollen, vom allergrößten Wert der Gesundheitsbewahrung und Krankheitsprävention überzeugt. Deshalb bereits seit Jahren aktiv in ehrenamtlicher Öffentlichkeitsarbeit für Gesundheitsbewahrung und Krankheitsvorsorge vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Info: www.Gustav-Belz.de.



Dr. oec. troph. Reinhild Maria Link, Ernährungswissenschaftlerin, geboren 1952 in Steinbach bei Fulda, Studium der Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität mit anschließender Promotion am Zentrum für Innere Medizin in Gießen. Von 1979 bis 1982 Spezialisierung in klinischer Ernährung, insbesondere für Eiweiß- und Aminosäurestoffwechsel an der UCLA School of Medicine and Public Health in Los Angeles, USA. Seit 1982 mit der Ernährung von kleinen und großen Patienten mit Stoffwechselstörungen befasst, mit weitreichenden praktischen Erfahrungen auf dem Gebiet Ernährung, Stoffwechsel und Ursachen ernährungsbedingter Folgeerkrankungen.

Seit 2007 in eigener Ernährungsberatungspraxis mit dem Schwerpunkt Prävention und Gesundheitsförderung mit dem Grundkonzept: Gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten muss ab frühem Kindesalter erlernt und geprägt und auch im Erwachsenenalter beibehalten werden, um Gesundheit und Wohlbefinden auf Dauer zu erhalten und sich vor Krankheiten zu schützen. Bildungsarbeit für Kinder und Erwachsene als öffentlichkeitswirksame Aktionen über Ernährung und Bewegung.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1	4.3	Übergewicht und Krebserkrankungen	20
	<i>G.G. Belz</i>		4.4	Übergewicht – ein Schädling an vielen Stellen des Organismus	20
1.1	Freunde und Feinde eines langen Lebens in Gesundheit: Gestern und heute	1	4.5	Messung von Anteil und Verteilung des Fetts an unserer Körpermasse	20
1.2	Die Kunst der Lebensverlängerung	4	4.6	Körpermassenindex (BMI) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	21
1.3	Der medizinische Fortschritt: Für und Wider	5	4.7	Das gefährliche Bauchfett und die Fettverteilung	22
1.4	Strategien, um gesund älter zu werden	6	4.8	Messungen des Taillenumfangs	23
1.5	Die Kunst der Lebensverlängerung: Diätetik und Makrobiotik	6	4.9	Bauchfettsucht und »Wohlstands-syndrom«	24
2	Unsere Ernährung – Evolution und Kultur	9	4.10	Warum ist gerade das Fett im Bauch so gefährlich?	24
	<i>G.G. Belz und R. Link</i>		5	Die Komponenten der menschlichen Ernährung	27
2.1	Speiseplan und Bewegung gemäß menschlicher Prägung durch die Evolution	9		<i>G. G. Belz und R. Link</i>	
2.2	Vegetarier oder Fleisch(fr)esser, was is(s)t der Mensch?	10	5.1	Die Grundkomponenten unserer Nahrung	27
2.3	Stärke und andere Kohlenhydrate auf dem Vormarsch	10	5.2	Wasser, das wichtigste aller unserer Lebenselixiere	27
3	Übergewicht und Fettsucht (Adipositas), die großen Krankmacher unserer Zeit	13	5.3	Mineralien und Spurenelemente: Lebenswichtige Nahrungsbestandteile	28
	<i>G.G. Belz</i>		5.4	Fette: Größte Energiekonzentration und Unterschiedlichkeit	29
3.1	Die Last dicker Bäuche	14	5.5	Kohlenhydrate und Ballaststoffe, die Basis-nährstoffe für eine gesunde Ernährung	37
3.2	Wie werden eigentlich Hunger und Sättigung reguliert?	15	5.6	Die Bedeutung der Nahrungseiweiße (Proteine) für eine gesunde Ernährung	45
3.3	Energiebilanz und Regelung des Körpergewichts	15	6	Praktische Hinweise zu einer vernünftigen Ernährung	49
3.4	Gewichtszunahme durch regelmäßige kleine Nahrungsüberschüsse	16		<i>R. Link und G.G. Belz</i>	
3.5	Erbliche (genetische) Faktoren bei der Entstehung von Übergewicht	16	6.1	Die Energiedichte von Nahrungsmitteln	49
3.6	Schlafgewohnheiten und Übergewicht	17	6.2	Besonders ungesunde Nahrungsmittel und Getränke	49
3.7	Warme Zimmer und Übergewicht	17	6.3	Nahrungsmittel für eine gesunde Ernährung	51
3.8	Weitere Faktoren in der Entwicklung von Übergewicht	17	7	Wie kann man sich wirkungsvoll gegen die »neue Seuche«, den Diabetes mellitus Typ 2, die Zuckerkrankheit der Erwachsenen, schützen?	57
4	Fett und Fettverteilung: Folgen und Formen	19		<i>G.G. Belz</i>	
	<i>G.G. Belz</i>				
4.1	Frühstadien der Krankheit	19			
4.2	Übergewicht schädigt die Blutgefäße in vielen Organen	19			

8	Vitamine und Gesundheit 59	13	Schlaf, Wohlbefinden und Gesundheit 103
	<i>G.G. Belz und R. Link</i>		<i>G.G. Belz</i>
8.1	Vernünftige Vitaminsubstitution 59	14	Leben mit Stress – seine Vermeidung – seine Bewältigung 107
8.2	Hoch dosierte Vitamine als Lebensverlängerer? 60		<i>G.G. Belz</i>
8.3	Homozystein 62	14.1	Stressfaktor Lärm 107
8.4	Antioxidanzien 63	14.2	Stress vermeiden und/oder bewältigen 108
8.5	Anti-Aging-Hormone 64	15	Verhütung von Infektionskrankheiten – Impfungen u. a. 109
9	Alterung und Länge des menschlichen Lebens 67		<i>G.G. Belz</i>
	<i>G.G. Belz</i>	15.1	Wie kam es zum Rückgang von Seuchen und Infektionskrankheiten? 109
9.1	Theorien des Alterns 67	15.2	Überragende Vorbeugung gegen Infektionen: Impfungen 110
9.2	Methoden zur Lebensverlängerung 70	15.3	Nutzen der Impfung am Beispiel der erfolgreichen Ausrottung der Pocken 110
10	Genussmittel 75	15.4	Ausrottung der Kinderlähmung (Polio) – fast erreicht 112
	<i>G.G. Belz</i>	15.5	Einige wichtige Infektionskrankheiten im Erwachsenenalter 112
10.1	Alkoholische Getränke 75	16	Was kann man sonst noch tun, um die Gesundheit für ein langes Leben zu erhalten? 117
10.2	Tabak 85		<i>G.G. Belz</i>
10.3	Kaffee und Tee 88	16.1	Zahnpflege 117
10.4	Kakao und Schokolade 89	16.2	Prävention der Osteoporose 118
10.5	Kochsalz 91	16.3	Funktionserhaltung unserer wichtigsten Sinnesorgane – Augen und Ohren 118
11	Vernünftige körperliche Aktivität und Bewegung 93	17	Vorsorgemaßnahmen 121
	<i>G.G. Belz</i>		<i>G.G. Belz</i>
11.1	Allgemeine Empfehlungen für körperliche Aktivität und Training 94	17.1	Vorsorge gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen 121
11.2	Energieverbrauch bei Bewegung 95	17.2	Vorsorge gegen häufige Krebs-erkrankungen 124
11.3	Körperliche Aktivität senkt und normalisiert den Blutzuckerspiegel 95	18	Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei 129
11.4	Weniger Herzinfarkte und Schlaganfälle durch körperliche Aktivität 96		<i>G.G. Belz</i>
11.5	Wundermittel körperliche Aktivität 96		
11.6	Körperliche Aktivität für geistige Leistungsfähigkeit und gegen Demenz 96		
11.7	Körperliche Aktivität schützt vor und hilft bei Krebserkrankungen 97		
11.8	Wie sollte man vernünftige körperliche Aktivität gestalten? 97		
11.9	Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen bei der körperlichen Aktivität und besonders beim Sport 99		
12	Über die Freude und das Lachen 101		
	<i>G.G. Belz</i>		

Anhang

Wichtige Informationen für ein (Ihr?)

gesundes Leben. 131

Einige allgemeine Dos und Don'ts für eine gesunde Ernährung. 131

Die Ernährungspyramide der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung (DGE) 131

Tipps und Tricks zur Verhinderung von Gewichtszunahmen beim Essen und Trinken zu Hause, bei Außer-Haus-Verpflegung und im Restaurant 133

Einige allgemeine Tipps zur vernünftigen Ernährung sowie zur Vermeidung oder zum Abbau von Übergewicht 134

Die 5 Hüter eines gesunden Herzens 135

Was ist wichtig, um auch geistig bis ins Alter fit zu bleiben?..... 136

Impfkalender 136

Normalwerte 137

Referenzen. 139

Empfohlene Literatúrauswahl zu den besprochenen Themen. 139

Auswahl nützlicher Internetadressen 139

Glossar: Erklärung der Fachbegriffe 141

Stichwortverzeichnis 147

Einleitung

G.G. Belz

1.1 Freunde und Feinde eines langen Lebens in Gesundheit: Gestern und heute

Vom Altertum noch weit bis in die Neuzeit hinein war die Lebensdauer der meisten Menschen oft um Jahrzehnte verkürzt. Hauptsächlich verantwortlich dafür waren vielfältige Infektionskrankheiten. Man denke nur an die schweren Epidemien, verursacht von den Erregern der Pocken, Cholera, Typhus, Fleckfieber, Ruhr oder Diphtherie. Oft hatten Seuchen für uns heute Lebenden unvorstellbare Massensterben zur Folge: So raffte die Pest, die schrecklichste aller dieser Plagen, im 14. Jahrhundert etwa ein Viertel der gesamten europäischen Bevölkerung dahin. Solche dramatischen Ereignisse haben die Menschen vergangener Zeit tief beeindruckt und auch ihre Spuren in der bildenden Kunst des Mittelalters hinterlassen. Die Pest wird da oft als Bogenschütze unter den apokalyptischen Reitern personifiziert (■ Abb. 1.1).

Dieses Bild der Seuchen existierte auch schon in der Antike. So hatte nach der griechischen Sage Niobe, die Gemahlin des Königs von Theben, vierzehn blühende Kinder geboren. Übermütig gemacht durch dieses Glück, wagte sie es, sich mit der Göttin Leto, der Mutter des Zwillingspaars Artemis und Apollon, zu vergleichen, die ja nur zwei Kinder geboren hatte. Zur Strafe für diese Überheblichkeit töteten diese mit ihren unfehlbaren Pfeilen sämtliche Kinder vor den Augen der Mutter. Wir können diese traurige Geschichte heute rational



■ **Abb. 1.1.** Darstellung auf einem mittelalterlichen Säulenkapitel am Eingang zur Basilika St-Benoit-Sur-Loire, Frankreich. Der Bogenschütze links vorne personifiziert Seuchen und Pest. Wie ein Pfeil ohne Vorwarnung treffen und fällen diese Erkrankungen den Menschen aus voller Gesundheit (Foto vom Autor).

deuten: Sie waren alle binnen kurzem einer Seuche zum Opfer gefallen.

Neben den eigentlichen Epidemien und Seuchen forderten andere, sporadisch auftretende Infektionserkrankungen großen Tribut. Noch vor

wenigen Generationen beendeten Tuberkulose und Lungenentzündungen oder Wundinfektionen wie Kindbettfieber, Tetanus und Gasbrand blühendes menschliches Leben häufig vorzeitig.

Infektionskrankheiten, die einstigen »Geißeln der Menschheit«, sind in der westlichen Welt heute deutlich zurückgedrängt und stehen in den Krankheits-, mehr noch in den Todesursachenstatistiken im Hintergrund. Den Umschwung, der den meisten unserer Zeitgenossen gar nicht bewusst ist, verdanken wir den Möglichkeiten von allgemeiner Hygiene, Chirurgie und Geburtsmedizin sowie Impfungen und Antibiotika. Aber trotz all dieser Fortschritte warnen auch heute immer wieder ernstzunehmende Stimmen vor einer Rückkehr der Seuchen, auch hier bei uns.

Um einen Überblick und eine Vorstellung über jene Krankheiten zu gewinnen, die uns heutzutage bedrohen, kann uns die Todesursachenstatistik für das Jahr 2006 einen Eindruck verschaffen (Quelle: Statistisches Bundesamt). In diesem Jahr waren in Deutschland 821.627 Personen an den unterschiedlichsten Ursachen verstorben. Diese Zahl entsprach etwa 1% der Bevölkerung. Die Todesursachen waren vielfältig, aber wie schon in den vergangenen Jahren forderten die Erkrankungen

des Herz-Kreislauf-Systems (vor allem Herzinfarkte und Schlaganfälle) den größten Tribut an Leben: Ungefähr jeder zweite Todesfall war durch diese Erkrankungen bedingt. Ein Viertel der Gestorbenen war einem Krebsleiden erlegen (bei den Frauen der Brust, bei Männern der Prostata, bei beiden der Lunge und des Darms). Dann folgten andere, nicht primär bösartige Erkrankungen der Atmungsorgane, vor allem der Lungen und der Verdauungsorgane.

Aber auch nicht-natürliche Ursachen wie Unfälle, Selbsttötung, Vergiftungen forderten einen Tribut von über 32.000 Leben. Die 10 häufigsten unter insgesamt 1.600 Todesursachen, die als Diagnosen nach dem ICD (International Code of Diseases) verschlüsselt worden waren, sind in [Abb. 1.2](#) gezeigt. Von den infektiös bedingten ist in dieser Liste nur noch die Lungenentzündung an 7. Stelle vertreten. Die relative Verteilung der Todesursachen wird bei uns auch in den nächsten Jahren vermutlich nicht wesentlich anders aussehen.

Nach dieser Statistik ist ganz klar, wo die häufigsten Gefahren für unser Leben zu finden und welche neuen »Volksseuchen« an die Stelle der früher gefürchteten infektiösen Epidemien getreten sind. Sie heißen: Koronarerkrankungen, beson-

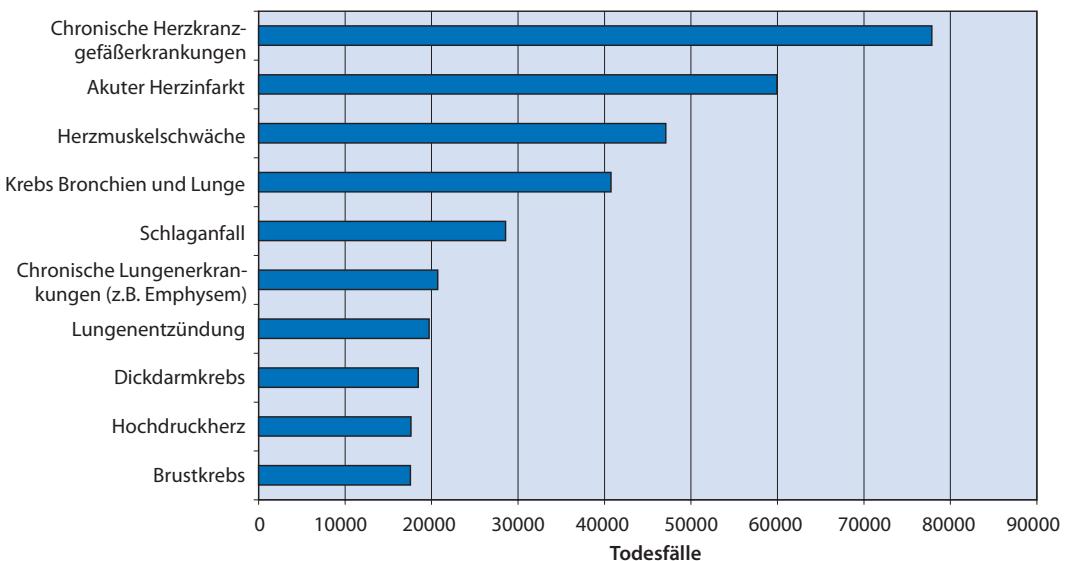


Abb. 1.2. Die 10 häufigsten von etwa 1600 unterschiedlichen Todesursachen bei insgesamt 821.627 verstorbenen Personen in Deutschland für das Jahr 2006 (Quelle: Statistisches Bundesamt, Todesursachenstatistik)

ders Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebsleiden, und sie kommen in erheblichem Grade durch selbstbestimmte Lebensgewohnheiten und Verhaltensweisen, vor allem in der Folge von Tabak- und Alkoholmissbrauch, Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) über die Menschen.

Viele unserer Mitmenschen sorgen sich aber nicht über diese, sondern sie sorgen sich wegen Gefahren durch seltene, besonders unheimlich erscheinende Risiken. Da sind z. B. Strahlenbelastungen durch Röntgenuntersuchungen, Atomkraftwerke oder Mobiltelefone, Chemie in Nahrungsmitteln und Quecksilber in Zahnplomben oder andere Schreckensszenarien, die in den Medien immer wieder aufs Neue entdeckt werden. Durch einen verengten Blick werden aber oft jene Risiken, welche ungleich mehr unser aller Leib und Leben bedrohen, kaum wahrgenommen.

Ganz oben bei den Ursachen der heutigen »Seuchen« stehen Übergewicht und dessen Maximalform, die Fettsucht (Adipositas). Aus den USA zu uns überschwappend, greift deren Zunahme in den letzten Jahren auch in Europa immer mehr um sich. Nach Statistiken aus dem Jahr 2007 gibt es in Deutschland die meisten Dicken innerhalb der Europäischen Union. Bei uns gelten inzwischen drei Viertel der Männer und gut die Hälfte der Frauen als übergewichtig oder gar fettleibig. Die Folgekrankheiten wie Diabetes mellitus, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch Krebserkrankungen u. a. haben eine stark zunehmende Tendenz.

Dies hat verheerende Konsequenzen für die Gesundheit großer Teile der Bevölkerung. Vom persönlichen Leid für die Betroffenen und ihrer Familien einmal ganz abgesehen, löst diese Entwicklung auch die Kostenlawine im Gesundheitssystem aus.

Mehr als 50% aller Todesfälle in Deutschland waren 2006 allein durch die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders der Herzkranzgefäße, ausgelöst. Wie die Deutsche Herzstiftung errechnet hat, ereignet sich in Deutschland alle 3 Minuten ein Herzinfarkt. Die Ursachen sind heute weitgehend bekannt. Es gibt darunter einige Risikofaktoren, die man nicht beeinflussen kann. Dazu gehören Geschlecht, Lebensalter und familiäre Vorbelastung. Männer haben hier ganz einfach gegenüber

Frauen Nachteile, und es gibt Familien mit gehäuftem Auftreten dieser Erkrankungen. Ältere haben ein größeres Infarktrisiko als junge Menschen.

Viele Risikofaktoren kann man jedoch selbst beeinflussen, und will man möglichst effizient die eigenen Chancen, gesund und lang zu leben, nutzen, gibt es einen goldenen Weg.

Ganz im Vordergrund steht die vorbeugende Strategie, jene »Gesundheitsfeinde« zu meiden, welche **häufig** schwerwiegende Erkrankungen verursachen: **Fehlernährung** und **Bewegungsmangel**.

Beide für sich allein, schlimmer aber noch in Kombination, lösen eine krankmachende Zusammensetzung der Blutfette (vor allem erhöhtes Cholesterin), Zuckerkrankheit und Bluthochdruck aus. Damit wird dem Herzinfarkt der Weg gebahnt. Weitere Gesundheitsfeinde kommen dazu: als größter Einzelfaktor das **Rauchen**, vor allem von Zigaretten, dann Alkoholmissbrauch, permanenter Stress und unzureichender Schlaf. Andererseits sollten wir aber Gesundheit und die Lebensdauer fördernde Verhaltensweisen und Gewohnheiten suchen, also unsere »Gesundheitsfreunde«. Für viele Krankheiten gilt außerdem: durch Früherkennung und dann auch Frühbehandlung in Anfangsstadien ist oft eine Heilung möglich. Lebensqualität und Lebenserwartung können damit erheblich verbessert, ja oft normalisiert werden. Diese Feststellung trifft sowohl für Herz-, Gefäß-, Kreislauf- als auch für die meisten Krebserkrankungen zu.

Wir wollen in diesem Ratgeber davon sprechen, wie man bei vernünftiger persönlicher Lebensweise das Eintreten vieler Krankheiten verhindern kann. Aber wir wollen nicht nur einfach die Fakten aufzählen und Rezepte abliefern. Wir wollen vielmehr versuchen, soweit als möglich ein für interessierte medizinische Laien **verständliches und begründetes Wissen** zu vermitteln. Wir müssen dabei allerdings akzeptieren, dass selbst noch heute manche der Fakten zwar als solche gesichert, aber empirischer Natur sind.

Dabei sind dann die einzelnen Schritte, über welche Ursachen und Wirkungen im komplizierten Räderwerk unseres Körpers verknüpft sind, immer noch nicht sicher erkannt. In der Wissenschaft spricht man hier gerne bildhaft von einer »black box«, also einer schwarzen Kiste. Man weiß zwar, »was vorne hinein« geht und auch, »was

hinten heraus kommt«, aber nicht, welche Mechanismen in ihrem Inneren ablaufen. Generationen von Forschern haben aber gelernt, mit diesem Mangel ganz pragmatisch zu leben, und trotz dieser Beschränkungen unserer Einsicht wurden viele richtige Verfahren zur Prävention und Behandlung von Krankheiten entwickelt. So gerne man also mit Goethes Faust immer wissen möchte, »was die Welt im Innersten zusammenhält«, so müssen wir oft genug unvollkommene Erklärungen akzeptieren und mit ihnen leben.

»Gesundheit ist das Resultat vernünftiger Ernährung und Bewegung, und Deine Ernährung soll Deine Arznei sein ...«

So hatte schon Hippokrates (460–370 v. Chr.) in der Antike die wichtigsten Faktoren eines gesunden Lebens formuliert.

1.2 Die Kunst der Lebensverlängerung

»Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern« – so nannte der große Arzt der Goethe-Zeit, Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836; ■ Abb. 1.3), sein berühmtes und heute immer noch lesenswertes Buch. Er verstand unter Makrobiotik eine Gesamtschau über alle für die Gesundheit relevanten menschlichen Bereiche. Grundlage dieser in vielen Auflagen immer wieder neu verlegten Schrift war ein großer Wissensschatz vieler Ärztegenerationen und eigene Beobachtungen dieses überragenden Arztes. Hufeland war geprägt vom Geist der Aufklärung und stand allen magisch-mystischen Vorstellungen in der Medizin sehr kritisch, ja ablehnend gegenüber. Er vertrat einen rationalen Zugang zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten und damit verbunden dem Versuch, das menschliche Leben zu verlängern.

Aber damals basierte das medizinische Wissen noch ausschließlich auf Erfahrung. Es war nicht, wie heute das meiste, durch wissenschaftliche (kontrollierte) Studien gesichert. Und hatte nicht bereits Hippokrates, der scharf beobachtende und denkende »Vater« vieler nachfolgender Ärztegenerationen, am Anfang seiner Aphorismen bereits sehr hellsichtig formuliert:

»Das Leben ist kurz, die Kunst ist lang, die Gelegenheit flüchtig und die Erfahrung trügerisch«.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass manches von dem, was Hufeland in seiner »Makrobiotik« als wahr angesehen hatte, kritischer Prüfung nicht standhalten konnte und heute als Irrtum betrachtet werden muss. Die Grundrichtung aber, und durchaus manche Details seiner Erfahrungen, sind durch die moderne Forschung erhärtet und anerkannt. Wir werden deshalb mehrfach auf Hufeland zurückkommen. Bedauerlich ist, dass der von ihm geschaffene Begriff »Makrobiotik« heute meist nur noch einseitig für eine besondere Form der Ernährung mit Getreide und Gemüse steht – was seiner umfassenden Schau überhaupt nicht gerecht wird.

Hufeland hatte zwei noch heute gültige Grundprinzipien zur Lebensverlängerung erkannt:

»Je mehr der Mensch (vor allem in Bezug auf Ernährung und Bewegung) seiner Natur treu bleibt, desto länger lebt er, je mehr er sich davon entfernt, desto kürzer«. Und dann: Man solle »in Allem stets ein Mittelmaß halten. Alles Extreme sowohl das Zuviel, wie auch das Zuwenig behindert die Funktionen unserer Organen«. Und das mache eine Verlängerung des Lebens unmöglich.

C.W. Hufeland hatte aber auch schon postuliert: »Ein gewisser Grad an Kultur« (im heutigen Sinne als Wissen und Bildung zu verstehen) sei dem Menschen auch physisch nötig und befördere die Länge des Lebens: »Der rohe Wilde lebt nicht solange!« In unsere Zeit übertragen könnte man das sarkastisch in Abwandlung eines bekannten Slogans aus der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts formulieren: »Weil Du dumm bist, musst Du früher sterben!« Dumm sei hier definiert im Sinne von »unwissend, uninformatiert oder nicht willens, vernünftig zu leben«. Auch der medizinische Laie sollte sich heute auf einen aktuellen Wissensstand bringen. Dann kann er mit etwas gutem Willen seine individuellen Lebensumstände und Chancen optimieren und ein verlängertes Leben bei guter Gesundheit erzielen.

In der Zeit Hufelands war das Wissen um die Möglichkeiten, wie man lang bei guter Gesundheit



■ **Abb. 1.3.** Bildnis des Arztes Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), des Schöpfers der Kunst der Lebensverlängerung (Makrobiotik), Leibarzt von Goethe, Schiller und der Königin Luise von Preußen. (Aus F.L. Augustin, C.W. Hufeland's Leben und Wirken für Wissenschaft, Staat und Menschheit, Potsdam 1837; das im Besitz der Hessischen Landesbibliothek Wiesbaden befindliche Buch wurde freundlicherweise für eine Reproduktion des Portraits überlassen)

leben kann, zwar erst in Ansätzen, aber doch zum Teil durchaus schon richtig erkannt und ist sogar in der Weltliteratur verewigt. Dazu wenden wir uns Johann Wolfgang von Goethe zu. In Faust I, Hexenküchenszene, antwortet nämlich Mephisto auf die Frage des Dr. Faust, wie man denn – heute sagt man gern »auf natürlichem Wege und ohne Chemie« – jung bleiben bzw. es wieder werden könne:

**Ein Mittel, ohne Geld
Und Arzt und Zauberei zu haben:
Begib dich gleich hinaus auf's Feld,
Fang an zu hacken und zu graben ...
Ernähre dich mit ungemischter Speise,
Leb mit dem Vieh als Vieh ...**

Die hier offenkundigen Empfehlungen zu körperlicher Tätigkeit, vernünftiger Ernährung und ausreichendem Schlaf sind noch heute vollkommen richtig und aktuell.

1.3 Der medizinische Fortschritt: Für und Wider

Im Vergleich mit heutigen Verhältnissen steckten die medizinische Diagnostik und mehr noch die Therapie von Hufelands und Goethes Zeiten noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts in den Kinderschuhen. Die damaligen Ärzte konnten kaum anderes als allgemeine Maßnahmen wie Diäten, Heilbäder und Ruhe verordnen. Deshalb waren sie in besonderem Maße auf Verhütung von Krankheiten bedacht. Viele ihrer auf reiner Empirie basierenden Ratschläge sind mit Recht in Vergessenheit geraten. Aber sie hatten in manchen Bereichen einen heute noch nutzbaren Erfahrungsschatz gesammelt.

Unsere moderne wissenschaftliche Forschung hat nicht nur in Diagnostik und Therapie, sondern auch bezüglich der Prävention in den vergangenen rund 200 Jahren große Fortschritte gemacht und dabei tiefe neue Einblicke und Erkenntnisse gewinnen können. Wir wollen hier Nützliches sowohl aus alten wie neuen Wissensquellen vermitteln. So kann deren vorbeugender Einsatz im täglichen Leben möglich werden. Leider hapert es oft an der Umsetzung des Wissens. Aber wie Goethe schon trefflich formulierte:

**»Der Irrtum wiederholt sich immerfort
in der Tat. Deshalb muss man das Wahre
unermüdlich in Worten wiederholen.«**

Der medizinisch-therapeutische Fortschritt unserer Zeit hat zweifellos auch nicht zu übersehende Schattenseiten. So fördert er oft geradezu eine leichtsinnige Lebensführung. Viele Menschen vertrauen auf die – unbestritten großartigen – Erfolge moderner Medizin. Sie leben dann ohne Rücksicht auf mögliche spätere Folgen ihres Verhaltens nach dem Motto »Wenn's schief gegangen ist, wird die Medizin es schon richten!« Dabei spielt auch ein fast religionsähnlicher Glaube an deren Segnungen mit, verspricht sie häufig so etwas wie ein ewiges Leben und bringt sich damit selbst oft genug in die Nähe der Heilsverheißungen der Religionen.

Diese Einstellungen sind töricht und gefährlich. Auch sind sie maßgeblich für die ausufernden Kosten des modernen Gesundheitswesens mitverantwortlich. Zu diesem Thema wollen wir als Beispiel den Schlaganfall und seine Behandlung anführen.