

DR. ROLAND BALLIER

SUSANNE WENDEL



**LEBST DU NOCH
ODER
STIRBST DU SCHON?**

südwest^o

**DR. ROLAND BALLIER
SUSANNE WENDEL**

**LEBST DU NOCH ODER STIRBST DU
SCHON?**

südwest^o

INHALT

DAS LEBEN IST (ZU) KURZ

RISIKOANALYSE

Selbstmord auf Raten: Rauchen

Arbeit kann krank machen. Keine Überraschung, oder?

„It's better to burn out than to fade away...”

Auch „guter“ Stress kann zu Burnout führen!

Bluthochdruck ist eine Zeitbombe

Wer heilt, hat recht? So erkennen Sie Scharlatane

Sagen Sie Ihrem Arzt mal richtig Bescheid

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung

Die fetten Jahre sind vorbei: von Bierbäuchen und anderen Verformungen

Pest der Neuzeit: Diabetes Typ II

Insulin ist ein Masthormon!

Versteckspiel mit dem Zucker

Freie Radikale-Unruhestifter in den Zellen

Cholesterin-gut oder böse?

Den Cholesterinspiegel ganz natürlich senken

CHECK IT OUT!

Ihr Körper ist wie ein Bankkonto-ständig auf Pump leben geht nicht!

Der persönliche Gesundheitscoach-Trend, Geldabzocke oder echte Hilfe?

Einmal im Jahr sollten auch Sie zum TÜV

Haben Sie ein persönliches Gesundheits-Archiv?

STOPP! Nicht „einfach mal so“ Vitamin-Tabletten nehmen!

Kann ich mein Herzinfarkttrisiko messen lassen?

Wie steht's um Ihre Blutfette?

CRP-ein Protein für den Risikocheck

Das Eisberg-Prinzip der Medizin

Männer, schaut mal beim Urologen rein!

Mit 50 den ersten Marathon?

KLEINES ABC DER WUNDERHEILER

Aloe vera-Erste Hilfe aus dem Blumentopf

Aspirin-Wundermittel nicht nur gegen Brummschädel

Ballaststoffe-die natürliche Müllabfuhr

Brokkoli-bis oben voll mit sekundären Pflanzenstoffen

Kalzium-gut zu Knochen und zu Zähnen

Wirksam in geringsten Mengen: Chrom

Eiweiß-der Sieger-Nährstoff für Muskeln und Hirn

Folsäure und B-Vitamine-wichtig für Nerven und Herz

Ginseng-mehr Power durch die Wurzel

Granatapfel: Ein Exot im Kampf gegen Krebs

Impfungen-viel diskutiert, aber meistens gut

Karotten: der beste Sonnenschutz von innen

Knoblauch, Zwiebel, Lauch-Action für
Immunsystem und Bauch!

L-Karnitin-Das Fettverbrennungswunder?

Und Oma hatte doch recht: Was heiße Milch mit
Honig bewirkt

Von wegen Fett sparen: Omega-3-Fettsäuren
schützen Herz und Verstand

Q₁₀-das Power-Enzym für die Zellkraftwerke

Selen-die richtige Menge macht's!

Verleihen Energy-Drinks wirklich Flügel?

Vitamin A: das sollten Sie im Auge behalten

Vitamin C-mindestens so gut wie sein Ruf

Vitamin D: Let the sunshine in!

Vitamin E: damit Sie nicht ranzig werden

Zimt-gut zum Magen, sanft gegen Diabetes

Ohne Zink läuft gar nichts!

DU BIST, WAS DU ISST?

Weniger essen heißt länger leben

Langes Leben, später Tod-öfter mal kein
Abendbrot

Ohne Wasser sind wir (ziemlich schnell) tot

Bunt essen ist gesund! Karotinoide-Schutztruppe
für die Zellen

Jetzt handeln: Esst mehr Mandeln!

Tomaten aus der Dose sind nicht schlechter als
frische

Zeigen Sie Zähne

Vorsicht Diät! Radikalkuren machen dick und
krank

Mittelmaß macht durchaus Spaß! Wenigstens beim
Gewicht

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

„Abwarten und Tee trinken“-Lebensmotto für eine
hektische Zeit

Von vielen Sorgen kurz befreit-durch Nickern in
der Mittagszeit

Nicht zu viel und nicht zu wenig-wer richtig
schläft, der ist ein König

Wenn du es eilig hast-gehe langsam

Hintern hoch, Stress ade!

Ständig zu wenig Power durch zu viel Stress?

Magnesium-das Salz der Inneren Ruhe

Erst heiß, dann kalt!

Gelassenheit kommt von „lassen“

Das mach ich heut mit links

IN DIE GÄNGE KOMMEN

Es ist egal, was Sie tun, Hauptsache, Sie bewegen sich überhaupt

Mit Sport hat das nix zu tun

Nehmen Sie den inneren Schweinhund an die Leine!

Muskeln fürs Gehirn

Ausdauertraining: klingt anstrengend, ist es aber nicht

Hilfe, meine Muckis schrumpfen!

Müssen Muskeln clever sein?
Koordinationstraining hilft dabei

Geht's denn noch? Bleiben Sie geschmeidig!

Langstreckenflüge haben es in sich

„Harter Knochen!“

Mikrosportprogramm für Leute mit Null Bock

Rostschutzmittel fürs Immunsystem

SO ALT WIE MAN SICH FÜHLT

Junger Geist in alten Schläuchen

Mango-bis ins hohe Alter Tango

Alternde Playboys wissen's: jung hält jung

Altersbremsen hoch 4 - die vier „L“: lernen, laufen, lachen und lieben

Tja, auch Männer werden alt-Anti-Aging-Tipps fürs starke Geschlecht

Echt das Wahre-mit Soja durch die Wechseljahre?

Mit Hormonen durch die Wechseljahre?

„Ach ja, das sind die Hormone...“

Gibt's auch Pillen gegen's Altern?

ZUM GUTEN SCHLUSS: GENUSS

Echt kein Geheimnis: Sex macht schlank und hält jung

Zu viel macht rund, ein wenig ist gesund: Rotwein und dunkle Schokolade

Essen oder genießen-was braucht der Mensch eigentlich?

Gehen Sie auch zum Lachen in den Keller?

Sag doch einfach mal: Danke! Und du bleibst länger gesund

Gute Stimmung auf Rezept?

Ein Freund, ein guter Freund...

Pessimisten suchennach Gründen, Optimisten nach Lösungen

Nobody is perfect!

LINKS, DIE WEITERHELFE

ÜBER DIE AUTOREN

REGISTER

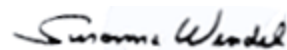
IMPRESSUM

DAS LEBEN IST (ZU) KURZ

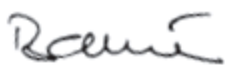
Tja, liebe Leserinnen und Leser, alles ist vergänglich. Wir leider auch. Und die meisten Menschen sterben nicht an Altersschwäche, sondern an Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Natürlich, gegen manche Krankheiten kann man selbst nicht direkt etwas machen, aber was hindert uns daran, ein bisschen gesünder und somit besser und länger zu leben? Der Innere Schweinehund, Mangel an Zeit, Unwissenheit? Komisch, dass die wichtigste Person im eigenen Leben, nämlich man selbst, auf der Prioritätenliste oft ganz hinten steht.

ÄNDERN SIE DAS!

Schauen Sie in dieses Buch, ergreifen Sie lebensverlängernde Maßnahmen! Machen Sie Ihre eigene Risikoanalyse, greifen Sie zu erlaubten Hilfsmitteln, fahren Sie die Stressfaktoren runter, genießen Sie und kriegen Sie den eigenen Hintern hoch, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich nichts bewegt. Das Leben ist zu kurz, um darauf zu warten, dass es vorbei ist!



SUSANNE WENDEL



DR. ROLAND BALLIER

Gesund bleiben und lang leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt darauf verwenden würden, sich richtig zu ernähren und gesund zu bleiben, wie sie heute darauf verwenden, krank zu werden, bliebe ihnen die Hälfte ihrer Krankheiten erspart.

Pfarrer Sebastian Kneipp,
1821-1897

EVIDENCE



RISIKO

ANALYSE



DAS LEBEN IST GEFÄHRlich.
TÖDLICHE GEFAHREN LAuern ÜBERALL:
NICHT NUR VON BÖSEN TERRORISTEN, SONDERN
BEREITS IN DER NAHRUNG. AUCH IN DER EIGENEN
FAULHEIT UND BEWEGungsARMUT LIEGEN GROSSE
RISIKOPOTENZIALE.
ERKENNEN SIE DIE TÄGLICHEN FEINDE IHRER
GESUNDHEIT, MACHEN SIE IHRE EIGENE RISIKO-
ANALYSE!

SELBSTMORD AUF RATEN: RAUCHEN



Rauchen ist nach wie vor einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Geben Sie es auf-Ihrer eigenen Gesundheit zuliebe.

Obwohl in der Öffentlichkeit zunehmend diskutiert und immer häufiger öffentlich verboten, ist doch vielen Menschen noch nicht wirklich bewusst, wie stark die negativen Wirkungen des Rauchens sind. Regelmäßig den blauen Dunst einzuatmen gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verschiedene Krebsarten. Der Rauch enthält neben den giftigen Stoffen wie Nikotin, die teilweise im Körper abgelagert werden, auch viele krebserzeugende Bestandteile. Von Nikotin geht eine hohe Suchtgefahr aus, da es direkt im zentralen Nervensystem wirkt und dort zu einer starken Ausschüttung von Dopamin führt. Dieses Hormon bewirkt den kurzfristigen Anstieg von Konzentration und Wachheit. Weiterhin haben Raucher oft Vitamin- und Anti-oxidantienmangel, da durch die Verarbeitung der Giftstoffe im Körper wertvolle Vitamine verbraucht werden. Kaum etwas schadet dem Körper so sehr wie regelmäßiges starkes Rauchen. Eine aktuelle Untersuchung hat gezeigt, dass sich die Lebenserwartung von Raucherinnen um durchschnittlich knapp fünf Jahre verkürzt. Dieser Effekt wird noch verstärkt, wenn Übergewicht vorliegt. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, lassen Sie die Glimmstängel sein.



Die wichtigste Frage beim Rauchen-Aufhören ist, was man stattdessen macht. Es ist extrem schwer, sich einer bestehenden Gewohnheit zu entledigen. Leichter hingegen ist es, sich etwas Neues anzugewöhnen. Sie könnten ja, statt die Luft zu verpesten, eine Runde um den Block gehen. Oder knabbern Sie eine Karotte, alternativ ein Stück Obst. Lassen Sie sich nicht von Ihren rauchenden Mitmenschen verführen. Die Raucherpause mit den Kollegen braucht eine echte Alternative, vielleicht einen kurzen Plausch bei einer Tasse Tee? Viele Menschen schaffen es übrigens nicht, mit dem Rauchen aufzuhören, weil sie die körperliche Sucht nicht überwinden können. Holen Sie sich in diesen Fällen medizinische Unterstützung durch Nikotinersatzpräparate.

Was Sie wissen sollten: Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel und erhöht leicht den Grundumsatz (Energieverbrauch in Ruhe). Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, pendelt er sich wieder auf ein normales Niveau ein. Das führt meistens zu einer leichten Gewichtszunahme. Kompensieren Sie das mit mehr Bewegung–dann haben Sie auch weniger das Bedürfnis, das fehlende Nikotin durch Süßigkeiten zu ersetzen.

ARBEIT KANN KRANK MACHEN. KEINE ÜBERRASCHUNG, ODER?

Unzufriedenheit, Überlastung und Mobbing können auf Dauer echte Stressfaktoren werden und sich körperlich auswirken. Überlastung und Unterforderung am Arbeitsplatz stressen gleichermaßen.

Arbeit soll Spaß machen und den Menschen im guten Maße fordern. Wenn Ihre Arbeit das nicht tut, dann sollten Sie das ändern.

Psychosomatische Beschwerden wie Kopf- und Magenschmerzen sind oft deutliche Anzeichen.

Die meisten Menschen verbringen mehr Zeit an ihrem Arbeitsplatz und mit den Kollegen als mit der Familie. Daher ist es wichtig, hier zumindest in großen Teilen zufr ieden zu sein. Eine kanadische Studie hat gezeigt, dass dauerhafter Stress bei der Arbeit das Risiko für die Entstehung einer Depression ansteigen lässt. Lassen Sie sich nicht von Kollegen fertigmachen–die meisten Menschen, die meinen, andere mobben zu müssen, haben mit sich selber Probleme. Oft merken Leute selber gar nicht, dass sie im falschen Job stecken. Hier hilft Feedback von Freunden oder der Familie. Sprechen Sie mit anderen Menschen über Ihre Arbeit und beobachten Sie, was passiert.

Sie haben den falschen Job, wenn Ihre Zuhörer

- ☆ zu gähnen anfangen und gelangweilt schauen
- ☆ Ihnen Ratschläge geben, was Sie verbessern könnten
- ☆ besorgt oder bedrückt schauen

☆ mit Ihnen lieber über Ihren Urlaub, die Kinder oder den neuesten James Bond sprechen



Halten Sie es in Ihrem Job nach dem folgenden Motto:
„Love it, change it or leave it“
-Liebe ihn, verändere ihn oder verlasse ihn!



„IT’S BETTER TO BURN OUT THAN TO FADE AWAY...”

Das sagt zumindest die Rocklegende Neil Young. Klingt nach Wahl zwischen Pest und Cholera. Aber im Ernst, mit einem Burnout ist nicht zu spaßen. Ständige Überforderung im Job, Stress, Unstimmigkeiten mit Kollegen, Ärger in der Partnerschaft-alles Faktoren die zu Burnout führen können. Wenn es dazu kommt, hilft nur noch die Notbremse!

Es gibt verschiedene Phasen des Burnouts, bei denen zuallererst ein starkes „Brennen“ für den Job, andere Menschen oder ein bestimmtes Thema steht. Wer „ausbrennt“, muss einmal für etwas gebrannt haben. Pausenloses Arbeiten, viel Energie und starkes Engagement ohne Ruhepause führen auf Dauer allerdings zu Erschöpfung: Erste Anzeichen für Burnout sind daher oft chronische Energielosigkeit und Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebsschwäche. Auch psychosomatische Beschwerden, die keine klar erkennbare Ursache haben, können einen Hinweis auf „Ausgebranntsein“ darstellen. Schon bei kleinen Anzeichen sollten Sie aufmerksam werden und Ihren Lebensstil hinterfragen. Muten Sie sich vielleicht zu viel zu? Sind Sie zu ehrgeizig und überfordern sich körperlich und geistig?

Fahren Sie einen Gang runter, lehnen Sie weitere Projekte ab. Bremsen Sie Ihr Tempo und legen Sie Ruhepausen ein: Ein kurzer Urlaub, ein verlängertes Wochenende, ein entspannter Abend zu Hause auf der Couch. Bedenken Sie, dass Ihre Gesundheit Ihr wichtigstes Gut ist, und wenn Sie krank werden, ist damit niemandem geholfen.



Wenn Sie öfter denken „Ich bin eigentlich ganz anders, ich komme momentan nur nicht dazu“, ist es höchste Zeit Ihren Lebensstil zu ändern. Wann, wenn nicht jetzt, wollen Sie denn so sein wie Sie wirklich sind?

AUCH „GUTER“ STRESS KANN ZU BURNOUT FÜHREN!

Gut gemeint ist nicht zwingend gut. Nicht nur negativer Stress beeinflusst den Menschen, auch eine ständige „Tschakka-ich-geb-alles-Mentalität“ strengt Körper und Seele an.

Früher sprach man von Eustress, dem „guten“ Stress und Distress dem negativen Stress. Diese Unterscheidung macht sicher einen gewissen Sinn, so ist es doch vor allem der negative Stress, der einen wirklich fertig macht. Jedoch zeigen immer mehr Studien, dass auch der so genannte positive Stress auf Dauer nicht guttut. Denn auch hier ist der Körper ständig gefordert und muss Höchstleistungen vollbringen.

Wer ständig im Hormon-High wandelt, ist auch irgendwann ausgebrannt. Vielleicht ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie in einer sehr anstrengenden Lebensphase nachts schlecht geschlafen haben, morgens nur mit drei Tassen Kaffee aus dem Bett gekommen oder nach einem stressigen beruflichen Projekt im lang ersehnten Urlaub erst mal krank geworden sind.



Gönnen Sie sich immer wieder kleine Erholungspausen. Und, ja, das darf auch mal Abhängen vor dem Fernseher sein! Achten Sie darauf, wenn Sie beispielsweise im Beruf viel Stress haben, sich nicht in der Freizeit auch noch Stress mit übertollen Terminkalendern,

Verabredungen und sport-lichen Höchstleistungen zu machen.

BLUTHOCHDRUCK IST EINE ZEITBOMBE



Hoher Blutdruck tut nicht weh und wird lange nicht be-merkt, dennoch birgt er ein großes Gesundheitsrisiko. Durch eine regelmäßige Messung können Sie dieses Risiko leicht selber überwachen.

Der Hypertoniker (Bezeichnung für Patient mit hohem Blutdruck) lebt gut, aber kurz. Viele Menschen haben einen erhöhten Blutdruck, die so genannte Hypertonie. Das Gefährliche am Bluthochdruck ist, dass man ihn meist nicht bemerkt. Im Gegensatz zu niedrigem Blutdruck, der mit Müdigkeit und Schlappeheit einhergeht, merkt man erhöhten Blutdruck nicht. Aber über längere Zeit macht Bluthochdruck krank. Er fördert die Entstehung von Arteriosklerose und kann zu Schlaganfall oder Herzversagen führen.

Wird der Blutdruck rechtzeitig erkannt, können Sie seinen schlimmen Folgen vorbeugen. Deshalb sollten Sie regelmäßig Ihren Blutdruck messen. Tun Sie dies am besten selber – denn beim Arzt ist mancher so aufgeregt, dass kurzzeitig der so genannte „Weißkittelhochdruck“ entsteht. Messen Sie immer zur selben Tageszeit.

Es werden stets zwei Werte angezeigt. Zuerst der höhere systolische. Er entspricht dem Druck, wenn das Blut durch Zusammenziehen des Herzens in die Arterien und den ganzen Körper gepumpt wird. Anschließend der niedrigere diastolische, der beim Erschlaffen des Herzmuskels gemessen wird.

Um Ihre Blutdruckwerte einzuordnen, können Sie sich an die folgende Einteilung der Weltgesundheitsorganisation halten:

Diese Werte gelten für Erwachsene altersunabhängig!

Klassifikation	„oberer Wert“ systolisch (mmHg)	„unterer Wert“ diastolisch (mmHg)
optimal	< 120	< 80
normal	< 130	< 85
hoch-normal	130 – 139	85 – 89
Hypertonie Grad 1 (leicht)	140 – 159	90 – 99
Hypertonie Grad 2 (mäßig)	160 – 179	100 – 109
Hypertonie Grad 3 (schwer)	≥ 180	≥ 110

☆ACHTUNG!

Bluthochdruck kann auch organische Ursachen haben, die nur der Arzt feststellen kann. U. a. können die Nieren, ein gestörter Hormonstoffwechsel oder Herzdefekte dafür verantwortlich sein.

Auch bestimmte Medikamente und erhöhter Alkoholkonsum können zu Bluthochdruck führen. Soweit diese Ursachen ausgeschlossen werden können, müssen Sie nicht gleich Bluthochdruckmedikamente einnehmen, sondern können viel selbst tun.

Sie sollten Ihre Ernährung umstellen auf mehr Obst und Gemüse, weniger Salz. Erhöhtes Gewicht sollten Sie unbedingt normalisieren. Stellen Sie das Rauchen ein und vor allem: treiben Sie regelmäßig Sport. So erreichen Sie oft eine Normalisierung des Blutdrucks ohne Medikamente.