

Dr. med. Marianne Koch

**DAS  
VORSORGE  
BUCH**

Wie Sie  
Körper und  
Seele gesund  
erhalten



Dr. med. Marianne Koch

**DAS  
VORSORGE  
BUCH**

Wie Sie  
Körper und  
Seele gesund  
erhalten



Dr. med. Marianne Koch

**DAS  
VORSORGE  
BUCH**

Wie Sie Körper und Seele  
gesund erhalten



### **Wichtiger Hinweis:**

Die diesem Buch zugrunde liegenden medizinischen Forschungsergebnisse und die Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Da sich die Medizin ständig weiterentwickelt, können zukünftige neue Erkenntnisse nicht ausgeschlossen werden. Die hier genannten Ratschläge sollen kein Ersatz für fachkundige Beratung sein. Die richtige Diagnose und Therapie von Erkrankungen müssen immer Sache des behandelnden Arztes bleiben.

**Für Thomas und Gregor**

**1**

# **Was wir über Prävention wissen**

**Das Wichtigste zuerst: Vorsorge bedeutet nicht, dass wir vor lauter Sorge um unser Wohlergehen und im ständigen Bemühen um richtiges Verhalten zu Opfern eines Gesundheitswahns werden. Vorsorge bedeutet vielmehr die Chance, durch kluges individuelles Handeln unsere Lebensqualität zu erhalten - auch im höheren Alter.**

Dabei gilt es, den Mittelweg zu finden zwischen Verhaltensänderungen und Spaß am Leben, aber auch zwischen sinnvoller Früherkennung von Krankheiten und unnötigen Untersuchungen aus Angst vor vermeintlichen Gefahren.

Vorsorge und Früherkennung sind in letzter Zeit in den Fokus von heftigen Diskussionen geraten. Bringen sie überhaupt etwas? Und wenn ja, wem nützen sie? Dem Patienten, der auf längere Gesundheit hoffen kann? Dem Arzt, der daran verdient? Oder dem ganzen Gesundheitssystem, das ohnehin unter den ständig steigenden Kosten der modernen Medizin leidet und durch Prävention entlastet wird? Oder werden durch die Vorsorgemaßnahmen hauptsächlich Ängste geschürt, Überdiagnostik und womöglich eine schädliche Übertherapie gefördert? Und was ist mit diesen neuen elektronischen Überwachungstechniken, die uns pausenlos über unser angebliches Befinden informieren? Über Herzschlag, Blutdruck, Atemtiefe und die Zahl der Schritte, die wir heute schon oder noch nicht gegangen sind? Machen sie uns vielleicht alle zu Hypochondern oder Zwangsneurotikern? Verlernen wir durch sie das natürliche Gefühl für unseren Körper? Viele Fragen. Wir werden sie,

schön der Reihe nach, alle beantworten. Zunächst aber wollen wir uns einigen grundsätzlichen Gedanken zuwenden.

## **Gratulation! Sie leben im 21. Jahrhundert**

Hätten Sie nämlich um das Jahr 1900 herum gelebt, dann wären nicht alle, aber die meisten Möglichkeiten der heutigen Gesundheitsvorsorge »für die Katz« gewesen, wie es so schön heißt. Zu dieser Zeit wurden die Leute im Durchschnitt gerade einmal 47 Jahre alt. Sie brauchten sich deshalb keine besonderen Gedanken zu machen, ob ihr Herz wohl lange genug durchhalten, ob ihre Blutgefäße und ihre grauen Zellen bis zu ihrem Ende funktionieren würden. Die reale Sorge der Leute galt seinerzeit den Infektionskrankheiten, den Pocken, der Tuberkulose, der Lungenentzündung – aber dagegen war ohnehin so gut wie nichts zu machen. Und, richtig, Gicht war eine gefürchtete Krankheit, gegen die man keine Medizin hatte, die man aber in den eleganten Bädern der Zeit mit Wasserkuren bekämpfte – und gleichzeitig mit erotischen Abenteuern garnierte. Das Leben war also kurz, und die Krankheiten des höheren Alters, mit denen heute viele von uns rechnen müssen, spielten nur bei den wenigen Menschen eine Rolle, die seinerzeit auch alt oder sogar sehr alt wurden.

Doch zurück zu uns. Es ist fast unglaublich, aber unsere Lebenserwartung steigt und steigt.

**Die Entdeckung des Penicillins als Mittel gegen Infektionskrankheiten hat die Lebenserwartung der Menschen im 20. Jahrhundert dramatisch erhöht**

**Soziale Kompetenz, viele Kontakte zu Familie und Freunden**

Neunzig Jahre alt zu werden ist fast nichts Besonderes mehr, nachdem uns eine durchschnittliche Lebenszeit von über achtzig Jahren vorhergesagt wird – den Frauen ein wenig mehr als den Männern. Das Beste an dieser Situation aber ist, dass wir diese geschenkten Jahre wohl nicht als hinfällige Greisinnen und Greise verbringen werden, sondern dass wir sie wahrscheinlich in ganz guter Gesundheit genießen können, wenn – und jetzt kommt das große WENN – wenn wir uns rechtzeitig darum kümmern, dass wesentliche Funktionen von Körper und Geist nicht vorzeitig nachlassen oder verloren gehen.

wirken sich positiv  
auf unsere  
Gesundheit aus

Wenn wir, beispielsweise, dafür sorgen, dass die Blutgefäße, die alle Organe, vor allem jedoch Herz und Gehirn, mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, nicht durch hohen Blutdruck oder zu hohe Blutfette vorzeitig zerstört werden. Oder wenn wir uns rechtzeitig darum kümmern, dass unsere Knochen nicht durch Osteoporose brüchig werden und die Muskeln nicht aus Mangel an Training verkümmern. Natürlich lassen sich nicht alle Alterserscheinungen verhindern, gutes Altern hat auch mit unseren geerbten Genen zu tun. Aber die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass sogenannte *epigenetische* Faktoren, also Umwelt, Verhalten, selbst psychosoziale Bedingungen den Zustand unserer Zellen stark beeinflussen.

### **Das Geheimnis der Jugendlichkeit**

Im Kern jeder Körperzelle liegt die genetische Erbsubstanz, aufgerollt in den *Chromosomen*. Sie steuert die Funktionen der Zelle, vor allem auch die Teilung, also ihre Erneuerung. An den Enden der Chromosomen

befindet sich eine Art »Lebensfaden«, man nennt ihn *Telomer* (vom griechischen *télos* = Ende und *méros* = Teil). Dieses winzige Endteilchen bestimmt die Jugendlichkeit der Zelle. Je länger es ist, desto größer ist deren Fähigkeit, sich zu teilen und dadurch ältere Bausteine des Körpers durch frische zu ersetzen. Allerdings wird der Faden bei jeder Teilung etwas kürzer und irgendwann ist er aufgebraucht – die Zelle geht in eine »Ruhephase«, sie kann sich nicht mehr teilen und eines Tages stirbt sie. »Unsterblich« sind nur die Krebszellen; ihr Lebensfaden verkürzt sich nicht.

Immerhin gibt es ein Enzym im Zellkern, das ein Schrumpfen der Telomere rückgängig machen kann oder eine Art der Erneuerung bewirkt: die *Telomerase*. In einer Studie, die 2013 in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlicht wurde<sup>1</sup>, konnten Wissenschaftler nachweisen, dass durch einen veränderten Lebensstil – gesündere Ernährung, mehr körperliche Aktivität, Stressabbau und soziale Unterstützung – die Länge der Telomere bei den getesteten Personen nach fünf Jahren zugenommen hatte! Gleichzeitig fiel die erhöhte Aktivität der Telomerase auf. Fazit: Durch eine positive Veränderung der Lebensweise erhalten die Körperzellen einen Teil ihrer Jugendlichkeit zurück. Damit war der Beweis erbracht, dass die Art, wie wir leben, direkten Einfluss auf die Erneuerungsfähigkeit unserer Zellen hat.

## **Vorsorge geht auch junge Menschen etwas an**

Es ist nie zu spät für Veränderungen im Alltag, die zu einer gesünderen Lebensweise führen. Eine englische Studie hat gezeigt, dass Menschen über 75 Jahre, die täglich eine Strecke von zwei bis drei Kilometern zu Fuß gehen – egal, in welchem Tempo, ob sie schlendern oder zügig marschieren –, um 50 Prozent weniger Schlaganfälle oder Herzinfarkte erlitten. Je früher wir uns allerdings grundsätzliche Gedanken darüber machen, was wir tun können, um uns auch als ältere Menschen am Leben zu erfreuen, desto besser ist es. Gesundheitsvorsorge geht

deshalb auch die Jüngeren an. Nicht nur weil die Art, wie wir unseren Körper in jungen Jahren behandeln, entscheidend für das Wohlbefinden in späteren Jahren sein kann, sondern weil es auch für junge Menschen eine Reihe von Gefährdungen gibt. Da ist der Familiäre Darmkrebs, den ich verhindern kann, wenn ich mir rechtzeitig bewusst mache, dass in meiner Familie ein Risiko besteht. Da ist die Neigung zu stärkerem Übergewicht, das ich bekämpfen kann, bevor ich vielleicht schon in jungen Jahren Diabetikerin werde. Eine nachgeholte Rötelnimpfung kann verhindern, dass ich in der Schwangerschaft erkrankte und dadurch das werdende Kind gefährde. Und selbstverständlich danken es mir mein Herz und mein Gehirn, wenn ich rechtzeitig mit dem Rauchen aufhöre und so meine Arterien gesund erhalte.

### *Darf ich Fragen stellen?*

Ja, selbstverständlich.

*Irgendwie bin ich verunsichert. In meiner Familie sind eigentlich alle ziemlich gesund gewesen. Jetzt bietet mir mein Arzt diese Untersuchungen an, die ich selbst bezahlen soll ...*

Individuelle Gesundheitsleistungen, kurz IGeL ...

*... Richtig. Eigentlich habe ich überhaupt keine Lust, ständig auf irgendetwas getestet zu werden, ziemlich viel Geld hinzulegen, um dann zu hören: alles in Ordnung. Inzwischen mache ich mir natürlich Gedanken, und jetzt habe ich schon regelrecht Angst, zum Doktor zu gehen.*

Ich möchte gerne einen Kollegen zitieren, der dieses Problem so beschrieben hat: »Der Patient kommt,

»**Individuelle  
Gesundheitsleistung**

weil er Gesundheit will oder Besserung von Beschwerden. Wir aber halten ihm dafür einen Katalog hin, wie eine Speisekarte in der Würstchenbude ...«

Ich gebe diesem Kollegen absolut

Recht. Es gibt sicherlich einige

Untersuchungen, die sinnvoll sind, obwohl die Kassen sie nicht bezahlen. Darauf kommen wir noch. Ich will auch die Kollegen nicht anklagen, wenn sie glauben, sie bräuchten diese Zusatzeinkommen, um ihren Praxisbetrieb aufrechtzuerhalten. Wir müssen den Patienten aber sagen, dass alle wirklich nötigen Untersuchungen von den gesetzlichen Kassen bezahlt werden. Und wir müssen sie darüber aufklären, was wir im Einzelfall für richtig halten, was nicht und warum, mit anderen Worten: Wir müssen die »sprechende Medizin« wieder einführen, die Beratungen, die Fragen nach der Vorgeschichte, nach psychischen Belastungen, nach der sozialen Situation des Patienten; wir müssen seine Vorstellungen von einer Behandlung berücksichtigen, wir müssen ihm mit Empathie, Geduld und Verständnis begegnen und ihn idealerweise zu einem mündigen Partner machen. All das gilt auch für das Thema Vorsorge. Dass dies mit einer »Fünf-Minuten-Medizin« nicht möglich ist, liegt auf der Hand. Ich fürchte deshalb, Sie müssen sich einen anderen Arzt suchen, einen, für den all dies selbstverständlich ist. Solche Ärzte gibt es, gottlob, noch immer – und gar nicht so selten.

**en« können, aber  
müssen nicht  
sinnvoll sein. Lassen  
Sie sich in jedem Fall  
gründlich aufklären!**

## Krankheiten, die ich - möglicherweise - verhindern kann

In der Medizin gibt es fast keine hundertprozentigen Gewissheiten. Wenn ich Ihnen hier zunächst einmal eine Reihe von Krankheiten vorstelle, von denen man die wichtigsten Ursachen zu kennen glaubt, so ist dies keine Garantie dafür, dass Sie trotz Befolgung aller Präventions-Ratschläge in diesem Buch nicht doch daran erkranken. Jeder Mensch ist anders in seiner genetischen Ausstattung, seiner Umgebung und seinem Lebensstil. Hier kann es deshalb nur um grundsätzliche Erkenntnisse und erste Empfehlungen gehen. Ausführliche Informationen zu den angesprochenen Themen finden Sie in den jeweiligen Kapiteln.

- **Herz-Kreislauf-Krankheiten durch Arteriosklerose**, zum Beispiel Schlaganfall, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen der Beine und *vaskuläre* (gefäßbedingte) *Demenz*. Seit Rauchen nicht mehr »in« ist, seitdem man gelernt hat, dass zu hoher Blutdruck und zu viel Cholesterin im Blut die Adern verschließen, ist die Zahl der Betroffenen weltweit zurückgegangen. Dennoch ist die Arteriosklerose aber leider nach wie vor der Killer Nummer eins bei uns.
- **Diabetes Typ 2**, den man früher »Altersdiabetes« nannte, an dem aber heutzutage schon Kinder leiden: als Folge von falscher Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel.

- **Chronische Rückenschmerzen bekommt man**, wenn man beispielsweise einer ungeliebten Arbeit bei einem Ekel von Chef nachgehen muss, weil psychischer Stress zu Verkrampfungen nicht nur des Magens, sondern auch der Rückenmuskeln führt. Regelmäßig neun Stunden am Computer oder am Steuer eines Taxis ohne wirklichen Ausgleichssport sind übrigens genauso schädlich für die Wirbelsäule wie ständige Schwerarbeit auf dem Bau.
- Ähnliches gilt für **Arthrose der Hüft- und Kniegelenke**, die oft zusätzlich noch unter jahrzehntelangem Übergewicht leiden müssen.
- An **Osteoporose** erkranken vorwiegend Astronauten und Frauen in den Wechseljahren (manche Männer übrigens auch). Den einen fehlt in der Schwerelosigkeit die nötige Belastung des Skeletts; den Frauen oft ausreichend Sport und Bewegung hier auf der Erde (und zusätzlich auch genügend Kalzium und Vitamin D in ihrer Nahrung). Aber auch bei Patienten, die an einer chronischen Lungenerkrankung (COPD) leiden oder bei solchen, die über längere Zeit Kortison einnehmen müssen, ist die Knochenfestigkeit gefährdet.
- **Chronisches Nierenversagen** kann viele Ursachen haben. Ganz wichtig ist es, scheinbar harmlose Harnwegs- und Blaseninfektionen gründlich auszuheilen, damit sich die Bakterien nicht im Lauf der Zeit bis hinauf zu den Nieren bewegen und dort, oft lange unbemerkt, Zerstörungen anrichten.
- **Krebskrankheiten** tatsächlich *verhindern* können wir nur in zwei Ausnahmefällen: zum einen durch eine rechtzeitige Darmspiegelung, bei der Polypen, also

Vorstufen von Darmkrebs, erkannt und beseitigt werden; zum anderen durch die Impfung junger Frauen gegen ein Virus, das nachweislich Krebs des Gebärmutterhalses verursacht. Was Krebs begünstigt, wie man mit genetischen und Lebensstil-Risiken umgeht und welche Früherkennungs-Maßnahmen wichtig sind, lesen Sie am besten im Kapitel 9, ab Seite [141](#), nach.

- **Altersschwäche:** Die Medizin definiert diesen Zustand, abgesehen von anderen Defiziten, hauptsächlich mit dem Verlust der Muskulatur und der Muskelkraft. Deshalb sollten wir als ältere Menschen rechtzeitig ein behutsames Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining beginnen (zunächst am besten unter Anleitung eines guten Physiotherapeuten) und uns hochwertig, das heißt mit genügend Eiweiß ernähren. Gegen einen Abbau der Gehirnleistung hilft es, wenn wir möglichst lange geistig aktiv bleiben und soziale Kontakte pflegen.
- **Alzheimer-Krankheit und andere Demenzen:** Erst in den letzten Jahren hat man erkannt, dass es gewisse Möglichkeiten gibt, die Alzheimer-Krankheit zu verhindern oder zumindest um Jahre hinauszuschieben. Das Zauberwort heißt »Kognitive Reserve«. Das bedeutet: Wenn wir uns, möglichst schon in der Jugend, aber auch während des ganzen Lebens bis ins hohe Alter geistig betätigen, Neues lernen, uns mit frischen Ideen auseinandersetzen, dann

**Je mehr wir uns im Lauf unseres Lebens mit immer neuen Aufgaben und Ideen beschäftigen, desto weniger sind wir durch Alzheimer gefährdet**

programmieren wir dadurch Milliarden von Gehirnzellen, die bis dahin noch nicht mit Wissen oder Erfahrungen belegt waren. Diese Gehirnzellen kommen uns zu Hilfe, wenn Milliarden andere durch die Krankheit ausfallen. »Vaskuläre Demenz« bedeutet, dass die winzigen Blutgefäße im Gehirn durch Arteriosklerose verstopft sind, die Zellen dadurch absterben und Gedächtnis und Denkvermögen irgendwann erlöschen.

## **Stecken in meinen Genen gesundheitliche Gefahren?**

Als um die Jahrtausendwende bekannt wurde, dass das menschliche Genom, also die Summe aller Gene, entziffert war, hat man das zu Recht als eine Revolution bezeichnet, als eine »Neue Ära der Genomik«. War es doch erst dadurch möglich geworden, in den drei Milliarden einzelner »Buchstaben« des gesamten Erbguts eines Menschen Stellen zu definieren, die im Vergleich zu den intakten Genen verändert, das heißt »mutiert« oder fehlerhaft schienen und bald auch bestimmten Krankheiten zugeordnet werden konnten.

Das klingt jetzt relativ einfach. In Wirklichkeit sind es hochkomplexe Abweichungen in den Gen-Strukturen, die meist nicht nur an einer Stelle, sondern erst in der Kombination mit anderen fehlerhaften Strukturen so etwas wie eine Blaupause für bestimmte Krankheiten darstellen.

Inzwischen ist man in der Zuordnung von genetischen Risiken zu besonderen Abschnitten des Genoms schon sehr viel weiter. Gleichzeitig wurde klar, dass die Möglichkeit, Anlage oder Neigung zu einer bestimmten Krankheit durch eine Genanalyse festzustellen, die Gesellschaft, die Ärzte, aber auch jeden einzelnen Menschen vor eine Reihe von Problemen stellt: Will ich wissen, was mir droht – oder will ich mich nicht mit einer solchen Erkenntnis belasten? Entscheidend ist zunächst die Frage: Gibt es für das befürchtete Risiko vorsorgliche Maßnahmen, die mich

gesund erhalten können? Bzw. hat man für diese Krankheit gute Therapien? Wenn ja, dann wird man einer genetischen Untersuchung wohl eher zustimmen. Wenn nein, dann dürfte die Entscheidung wesentlich schwieriger sein.

### **Eine problematische Entscheidung**

Das klassische Beispiel einer genetischen Erkrankung ist die *Chorea Huntington*, auch »Veitstanz« genannt, weil Betroffene im Lauf ihres Lebens durch den Abbau bestimmter Gehirnregionen die Kontrolle über ihre Muskeln verlieren und tanz-ähnliche unwillkürliche Bewegungen und Grimassen machen (von griechisch *chorea* = Tanz). Betroffen sind glücklicherweise nur zwei bis drei von 100.000 Menschen. Ein einziges defektes Gen auf dem Chromosom 4 ist dafür verantwortlich. Es vererbt sich auf die Kinder eines Kranken mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent. Da es derzeit noch keine Heilung gibt, lauten in dieser Situation die existenziellen Fragen: Habe ich das Gen geerbt und werde ich deshalb mit Sicherheit krank – oder habe ich es nicht geerbt und bleibe mit Sicherheit gesund? Will ich das wissen? Muss ich das wissen?

### **Noch Fragen?**

*Ich kann also mein gesamtes Erbgut untersuchen lassen. Ist das sehr teuer?*

Ja. Aber mit neuen biotechnischen Methoden glaubt man, den Preis dafür demnächst auf unter 1.000 Euro reduzieren zu können. Falls Sie aber nur ein bestimmtes Risiko überprüfen wollen, zum Beispiel das Vorhandensein von bekannten Brustkrebs-Genen wie BRCA1 oder BRCA2, dann genügt es, wenn man einen kleinen Teil des Genoms »sequenziert«, also untersucht. Gerade bei diesen Brustkrebs-Genen weiß man schon genau, wo man suchen

**In nicht zu ferner Zukunft wird man bestimmte Fehler im Erbgut »reparieren« können**

muss. Das Gleiche gilt für den Familiären Darmkrebs. Einfach so das gesamte Erbgut zu analysieren, kann viele Unsicherheiten und Ängste verursachen, weil man das Ergebnis noch nicht in allen Einzelheiten beurteilen kann. *Stimmt es, dass man inzwischen auch feststellen kann, ob eine bestimmte Krebsbehandlung, zum Beispiel eine Chemotherapie, Erfolg haben wird oder nicht?*

Das stimmt. Wir können ja nicht nur unsere normalen Zellen gentechnisch untersuchen lassen, sondern auch Tumorzellen. Dabei haben wir gelernt, dass es bestimmte Eigenschaften dieser Zellen gibt, die darauf hinweisen, dass Chemotherapie keine gute Wirkung hätte, dass aber, beispielsweise, eine der neuen Immunbehandlungen große Chancen bietet, den Tumor zu besiegen. Auch das versteht man unter dem Begriff »Prävention«, was ja wörtlich »Zuvorkommen« heißt.

**Es gibt übrigens ein  
Recht auf  
Nichtwissen!**

### **Wissen hilft uns, gesund zu bleiben**

Unsere Beziehungen zur Medizin und zu den Möglichkeiten, die uns das Gesundheitssystem anbietet, haben sich geändert. Noch vor kurzem war unser Arzt oft eine vertraute Bezugsperson, die uns Jahr um Jahr begleitete und sagte, was gut für uns war und was nicht. Eigene Kenntnisse vom Körper und von Krankheiten waren irgendwie nicht unbedingt nötig – wozu auch, man hatte ja jemanden, der einem alles genau und geduldig erklärte.

Natürlich gibt es sie auch heute noch – wunderbare ältere (und auch gar nicht so wenige jüngere)

Hausärztinnen und Hausärzte, die uns, unsere körperlichen und seelischen Schwächen kennen, die Anteil nehmen an Familiendramen, und die uns verteidigen, nicht nur gegen Krankheiten, sondern auch gegen die Zumutungen eines immer kommerzieller agierenden Medizinsystems. Also wohl dem, der einen solchen Vertrauten an seiner Seite weiß. Alle anderen aber haben heute im Grunde wenig Chancen, sich zurechtzufinden im Dschungel verwirrend widersprüchlicher Informationen über gesundheitliche Risiken, drohende Krankheiten, über Diagnosen und Therapien, wie sie vor allem das Internet und die übrigen Medien bieten.

Sie werden hier, in diesem Buch, nicht alles darüber finden, was Ihre Gesundheit möglicherweise gefährdet und wie Sie Risiken begegnen können. Aber Sie sollten nach der Lektüre über ein solides Grundwissen verfügen, um den wichtigsten Gefährdungen die richtigen Maßnahmen entgegenzusetzen.

**2**

**Es geht los: Ihr großer  
Check-up!**

Vielleicht denken Sie jetzt: Ich fühle mich doch prima und habe eigentlich keine Lust, mich mit düsteren Fakten über die Bedrohung meiner Gesundheit zu beschäftigen. – Einverstanden. Dann überspringen Sie dieses Kapitel und schlagen ein anderes auf, eines, das Ihrer Seelenlage besser entspricht. Etwa das über Grippe oder über die großartige Leistungsfähigkeit Ihrer Gehirnzellen. Für alle anderen aber kommt jetzt eine kleine Selbstbefragung, die Ihnen Aufschluss über eventuelle Gefährdungen geben soll.

Kein Zweifel, Gesundheit beginnt im Kopf. Das bedeutet, dass Sie sich zunächst einmal klarmachen sollten, welche Gehirnprogramme Ihr Leben derzeit steuern. Sie haben richtig gelesen – Programme! Denn unser Verhalten wird bestimmt von Gewohnheiten und Vorlieben, die wir mit der Zeit als zweckmäßig oder angenehm verinnerlicht haben und die wir mit Überzeugung verteidigen. Einige typische Programme:

»Radfahren-ist-mir-zu-mühsam-wozu-habe-ich-ein-Auto?«  
oder: »Mein-90-jähriger-Opa-hat-lebenslang-geraucht-dann-darf-ich-das-wohl-auch!«, »Gemüseputzen-ist-doch-doof«,  
»Sport-ist-Mord (hat schließlich schon Winston Churchill gesagt)«. Sehr beliebt: »In-meinem-Alter-noch-was-Neues-lernen?-Wozu-denn?«, »Klar-könnte-ich-abnehmen-will-ich-aber-nicht.«, »Fett-und-süß-ist-vielleicht-schädlich-aber-es-schmeckt-mir-eben-gut«. Und vor allem: »Lasst-mich-doch-in-Ruhe-warum-soll-ich-mich-ändern?«

Gerade dieses letzte Programm kann sich allerdings als ziemlich fatal herausstellen, und Sie müssen es vielleicht aufgeben oder mit einem anderen »überschreiben«. Darauf kommen wir später noch mal zurück.

## Ein bisschen Ahnenforschung - oh weh!

Wenn wir wissen wollen, ob unsere Gesundheit gefährdet ist und wie wir eventuelle Gefahren abwenden können, dann sollten wir zunächst ein wenig in der Familienchronik forschen.

Schließlich ist die Basis unseres Lebens das, was wir von unseren Eltern geerbt haben, diese ca. 25.000 Gene, die sich in jeder Zelle unseres Körpers auf den Chromosomen befinden. Natürlich haben Umwelt und Lebensumstände, die epigenetischen Einflüsse, wie die Wissenschaft das nennt, auch eine große Bedeutung für unsere Gesundheit. Zunächst aber sollten Sie sich erkundigen, ob vielleicht bei Onkel Eduard oder Tante Isabell, also bei unmittelbar Verwandten, Probleme aufgetreten sind, die für Sie ein mögliches - mögliches! keineswegs sicheres! - Risiko bedeuten können. Gab es da zum Beispiel:

- **Herz-Kreislauf-Krankheiten**, besonders in jüngeren Jahren? Etwa einen Herzinfarkt? Einen Schlaganfall? Dann könnten Sie eine Gen-Konstellation geerbt haben, die Veränderungen der Arterien - Arteriosklerose - begünstigt, das heißt die Neigung zu hohem Blutdruck, zu erhöhtem Cholesterin im Blut. Dadurch wären über kurz oder lang all Ihre Organe gefährdet. Blutdruck und Blutfette kann man messen und normalisieren. Wenn Sie dann aber auch noch rauchen und ein Sportmuffel sind, unterstützen Sie die negativen Veranlagungen - mit

traurigen Folgen für Ihre Blutgefäße und letztlich für Ihre Lebensqualität.

- **Diabetes?** Womöglich mit Spätfolgen wie Nieren- oder Augenkrankheiten oder Nervenschmerzen? Bei Patienten mit Zuckerkrankheit kann man in vielen Fällen eine erbliche Belastung nachweisen. Wenn Mutter oder Vater, Onkel oder Tante zuckerkrank sind oder waren, sollten Sie vor allem versuchen, schlank zu bleiben. Denn Übergewicht und fehlende körperliche Aktivität begünstigen diese Krankheit.
- **Osteoporose?** Nehmen wir an, Ihre Großmama ist, bevor sie ein Pflegefall wurde, gestürzt und hat sich das Bein gebrochen, weil sie, wie es hieß, an morschen Knochen litt. Osteoporose, der Verlust von Knochenmasse, hat ebenfalls bestimmte genetische Ursachen, wenn auch Ernährung und Bewegungsmangel dabei eine ganz große Rolle spielen. In jedem Fall ist es eine Krankheit, die man verhindern kann. Und auch eine, die sich gut behandeln lässt, sofern sie rechtzeitig entdeckt wird.
- **Krebskrankheiten?** Vielleicht schon bei jüngeren Verwandten? Alles über bestimmte »Krebs-Gene« und andere Risikofaktoren erfahren Sie in Kapitel 9. Grundsätzlich aber beweisen neue wissenschaftliche Erkenntnisse, dass man sich bis zu einem gewissen Grad schützen kann – durch ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, rechtzeitige Früherkennungs-Untersuchungen und das Vermeiden von Nikotin sowie zu starker Sonnenbestrahlung.
- **Migräne?** Selbst bei diesem oft so quälenden Leiden, das eine starke erbliche Komponente hat, ist es möglich,

durch Veränderungen des Lebensstils hin zu einer größeren Gleichmäßigkeit und Strukturierung der Tage die Anfallshäufigkeit auch ohne Medikamente zu reduzieren.

- **Demenz – vielleicht Alzheimer?** Die Anzahl der Menschen, in deren Zellen eine direkte erbliche Veranlagung festgestellt werden kann und die damit hoch gefährdet sind, früh an Alzheimer zu erkranken, ist gottlob sehr gering. Inzwischen gibt es aber Hinweise, dass auch an anderen Abschnitten des Genoms (der Gesamtheit der Gene) eine gewisse Gefährdung nachzuweisen ist. Gleichzeitig hat die Forschung allerdings viele neue Informationen über Schutzmechanismen gegen die Krankheit geliefert. Sie bieten Menschen, deren Angehörige an Demenz leiden oder litten, die Möglichkeit, die Gefahr einer eigenen Erkrankung abzuwenden oder zumindest zeitlich aufzuschieben. – Lauter wichtige Maßnahmen, solange es noch keine Impfung gegen Alzheimer gibt. (Mehr dazu in Kapitel 11.)
- **Asthma und andere allergische Krankheiten?** Leider wird die Überempfindlichkeit des Immunsystems, die sogenannte Atopie, oft weitervererbt. Kinder von Eltern, die sich beide mit Pollenallergie oder anderen allergischen Zuständen herumplagen müssen, haben ein deutlich höheres Risiko, ebenfalls auf Dinge zu reagieren, die einem normalen Immunsystem nichts ausmachen.

Wenn man mit einer derartigen Belastung auch noch

raucht oder in einer Umgebung mit hoher Feinstaubbelastung lebt, kann es kritisch werden.

Noch vor wenigen Jahren hätte man die meisten dieser Leiden als »schicksalhaft« bezeichnet. Inzwischen weiß die Medizin, dass wir keine »Sklaven unserer Gene« sind, sondern viele Möglichkeiten haben, Gefahren zu erkennen und entsprechend zu handeln. Hadern Sie also nicht mit Ihren Vorfahren, sondern notieren Sie alle Informationen, die Sie herausfinden. Wir kommen später darauf zurück.

**Wir sind nicht  
Sklaven unserer  
Gene**

Und nun zu Ihnen selbst.

## Was bin ich? Was sind meine Schwachstellen?

Fangen wir mit dem Alter an. Ziemlich unfair, ich weiß. Schließlich hilft nichts gegen das eigene Geburtsdatum. Leider werden mit dem Alter die Zellen müder, ihre Regenerationsfähigkeit wird schwächer, ihre Neigung, sich fehlerhaft zu teilen, größer, der Blutdruck höher und die Abwehrkraft des Körpers insgesamt geringer.

Dennoch: Alter ist keine Krankheit. **Altwerden ist keine Krankheit**  
Wenn wir diese Zeit genießen wollen, statt sie in Arztpraxen und Krankenhäusern zu verbringen; wenn wir in den zwanzig oder mehr Jahren, in denen wir nicht mehr jung, aber längst noch nicht hinfällig sind, »erfolgreich« altern wollen, dann müssen wir etwas für uns tun. Also ist **Risiko Nr. 1: das Alter.**

Die nächste Frage betrifft Ihre medizinische Vorgeschichte. Ärzte nennen sie Anamnese. Schwere Krankheiten? Vielleicht solche, die bleibende Spuren hinterlassen haben, zum Beispiel eine Leukämie im Kindesalter oder womöglich ein Herzinfarkt?

Mit all diesen und vielen anderen Erkrankungen kann man uralt werden, aber zweifellos haben sie den Körper in Mitleidenschaft gezogen und Veränderungen verursacht, auf die Sie heute besonders achten müssen. Deshalb: **Risiko Nr. 2: vorgeschädigte Strukturen im Körper.**